Helen Palmer

EL ENEAGRAMA

UN PRODIGIOSO SISTEMA DE IDENTIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE PERSONALIDAD

la liebre de marzo

EL ENEAGRAMA

UN PRODIGIOSO SISTEMA DE IDENTIFICACION DE LOS TIPOS DE PERSONALIDAD

Título original The Enneagram

Primera edición **Marzo 1996**

Sexta reimpresión **Mayo 2005**

© 1988 **The Center for the Invesigation and Training Intuition** © 1996 para la edición en castellano, publicada por acuerdo con Harper San Francisco una división de Harper Collins Publishers **La Liebre de Marzo, S.L.**

Diseño gráfico **Born Design Grup, S. A.**

Filmación **Koniek**

Impresión y encuadernación **Torres** 6c **Associats, S.L.**

Impreso en España

Depósito Legal **B-10866-96**

ISBN 84-87403-22-0

La Liebre de **Marzo,** S.L.

Apartado de Correos 2215 E-08080 Barcelona

Fax. 93 449 80 70

espejo@liebremarzo.com

A los cientos de personas que han observado

Su propio dilema interno

Y nos han contado sus historias

Por su consejo y amistad

PREFACIO

No se de nadie que no esté interesado en la personalidad, en particular en saber más sobre su propia personalidad o tipo. Recuerdo que cuando me estaba licenciando, especializándome en el estudio de la personalidad, me sometí a cuanta prueba psicológica me era posible, preguntándome que me diría cada una de ellas. La mayoría de los estudiantes hacían lo mismo.

¿Por qué nos interesa tanto saber sobre nosotros mismos?

Uno de los motivos es la simple curiosidad: el modo en que funciona la mente y los sentimientos es interesante. ¿Por qué veo las cosas de esta forma? ¿Por qué siento de esta forma y los demás de otra? ¿Por qué mi amigo ante la misma situación se enfada y yo me deprimo? Es interesante considerar estas cosas y también lo es comentarlo con los demás.

Un segundo motivo es práctico: nuestras vidas están llenas de sufrimiento. Dolor físico, esperanzas perdidas, molestias y retrocesos ridículos, gente que nos trata des-consideradamente, etc, son cosas que nos hacen sufrir. Una reacción habitual al sufrimiento es quejarse de las circunstancias exteriores. Si no me doliera la espalda, si el contratista hubiera cumplido, si los transportes no se retrasaran tanto, si la gente reconociera mi genio y mi encanto, entonces realmente sería feliz. A medida que nos vamos conociendo, nos damos cuenta de que aunque existen molestos acontecimientos externos, nosotros creamos innecesariamente una gran parte de nuestro sufrimiento. Si no hubiera cargado con objetos pesados en mala posición, si no hubiera establecido fechas límite tan estrechas, si dejara el trabajo diez minutos antes para no estar tan apretado de tiempo, si no deseara tanto la aprobación de los demás, me ahorraría mucho sufrimiento.

¿Qué hay en el seno de mi personalidad que me impacienta y con tanta frecuencia me causa sufrimiento en un mundo que lleva su propio ritmo? ¿Por qué mi tipo me hace sobrevalorar la aprobación de los demás, aunque intelectualmente comprenda que no es algo tan importante?

Las teorías psicológicas convencionales de la personalidad en ocasiones pueden ser útiles al proporcionarnos intuiciones sobre el modo en que actuamos y sentimos. Con menor frecuencia, nos permiten realmente cambiar algunas partes de nosotros mismos que nos producen un sufrimiento innecesario. Debido a ciertos factores, los resultados prácticos son menos frecuentes que las introspecciones. Tras leer, por ejemplo, acerca de una teoría de la personalidad, nuestras intuiciones pueden estar equivocadas, al haber comprendido mal las ideas. Además, cualquier teoría sobre la personalidad es solo parcialmente verdadera, por lo que algo que parece esclarecedor y tiene sentido en un sistema puede no ser en realidad aplicable, o tal vez sea un obstáculo a la autotransformación. Además, algunos aspectos de nuestra personalidad que no están interesados en un autoconocimiento auténtico (por ejemplo, una imagen exagerada de nosotros mismos) pueden impedir la aplicación eficaz de cualquier sistema de personalidad.

A veces la intuición intelectual no es suficiente; precisamos de la intuición emocional que normalmente solo se consigue con la ayuda de un terapeuta, consejero experto o a través de algún acontecimiento intenso que haya provocado un trauma en nuestra vida.

Existe otra razón importante por la que aunque la mayoría de nosotros encuentra intelectualmente interesantes las teorías de la personalidad, tendemos a decepcionarnos con sus resultados prácticos. *Prácticamente casi todos los sistemas de personalidad conocidos y generalmente aceptados no van más allá del marco de la vida cotidiana.*

La mayoría de las personas visitan a terapeutas y consejeros porque son infelices al no ser "normales". Tienen problemas a la hora de relacionarse con los demás, se sienten incómodos con ellos mismos o tienen hábitos derrotistas que les producen un gran sufrimiento. Desean ser como las personas *normales* que se supone se relacionan fácilmente con los demás, se sienten a gusto consigo mismos, y no se autodestruyen. La vida normal evidentemente tiene sus oscilaciones, pero el consejo psicológico y la terapia pueden a veces (pero no siempre) ayudar a las personas a vivir una más satisfactoria vida ordinaria "normal".

En la década de los años cincuenta los psicoterapeutas empezaron a ver a un tipo distinto de cliente, que en mi libro *Waking Up* (Shambala, 1986) describí como "triunfador infeliz". Este tipo de persona tiene éxito según los estándares sociales actuales, tiene un buen trabajo, se gana bien la vida, su vida familiar es satisfactoria y es aceptado y respetado en la comunidad; cumple con todos los requisitos que en nuestra sociedad se supone dan la felicidad. El éxito no significa que no haya sufrimiento ni problemas: alguna medida de sufrimiento y algunos problemas forman parte de la vida normal y se aceptan. El triunfador infeliz sabe que es "feliz" según la normativa general pero acude a la terapia porque a pesar de ello encuentra su vida “Vacía”. ¿Consiste la vida en algo más que dinero, una carrera, bienes de consumo, y vida social? ¿Cuál es el *sentido?*

La terapia convencional, basada en teorías convencionales sobre la personalidad y la naturaleza humana, era (y sigue siendo) de escaso valor para estas personas. Se pueden reforzar cabos sueltos de la estructura de la personalidad, se pueden conseguir interesantes introspecciones sobre los orígenes de la personalidad, pero nunca se alcanza el núcleo central del profundo significado de la vida. Como he dicho antes, la mayoría de los sistemas de personalidad conocidos y aceptados no van más allá del marco de la vida cotidiana, pero el triunfador *infeliz ha de profundizar más.*

La llegada del triunfador infeliz colaboró en el desarrollo de la psicología humanista y transpersonal, escuelas que reconocen la utilidad de nuestro conocimiento psicológico de la vida cotidiana y de la personalidad, pero también son conscientes de que existe una dimensión existencial y espiritual de la humanidad. Una vez tiene éxito razonable a la hora de desarrollar las capacidades necesarias para desenvolverse en la vida cotidiana, una persona tiene que crecer en las dimensiones existenciales y espirituales, si quiere seguir siendo feliz y saludable. Las teorías de la personalidad que manejan el nivel de vida ordinario sirven hasta cierto punto, pero cuando se necesita crecer más allá de él, se nos antojan insuficientes y nos decepcionan, tal vez sin saber muy bien porqué.

Cómo estudiante universitario en estudios de personalidad, siempre tuve un

gran interés en las dimensiones espirituales y transpersonales de la vida, por lo que consideraba útil la comprensión psicológica del hombre, a la vez que me parecía limitada. La excepción más importante era Jung: su concepto del *inconsciente colectivo* constituía una apertura a las dimensiones espirituales de nuestra existencia. Jung no era muy bien visto en los medios psicológicos y psiquiátricos tradicionales, por lo que sus ideas no estaban por regla general a disposición como sistema de trabajo. Más tarde descubrí psicologías y teorías de la personalidad incluidas en varios sistemas espirituales de todo el mundo (véase mi *Transpersonal Psychologies,* Psychological Processes 1983) que también ofrecían muchas posibilidades de crecimiento más allá de lo ordinario. Uno de ellos en concreto, el eneagrama de los tipos de personalidad, ofrecía muchas esperanzas para una aplicación práctica, pero solo pude presentar un resumen cuando se publicó *Transpersonal Psychologies en 1975.*

El término *Eneagrama* fue introducido por G. I. Gurdjieff, un pionero en la adaptación de las Enseñanzas espirituales orientales para que pudieran utilizarse hoy por occidentales. En sus enseñanzas utilizaba una forma general de Eneagrama y se difun-dieron aun más en el libro *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknow Teaching* (Harcourt, Brace & World, 1949), escrito por su discípulo más famoso, P. D. Ouspensky. Gurdjieff, consciente del inútil sufrimiento creado por fallos de nuestra propia personalidad, enseñaba que cada uno de nosotros poseía un *rasgo característico* que constituía el eje central en el que giraban los aspectos erróneos de nuestra personalidad. Si pudiéramos conocer este rasgo característico, la tarea de comprender y transcender estos aspectos engañosos de nuestra personalidad (o *falsa personalidad,* como la denominaba Gurdjieff, puesto que gran parte de ella, más que ser elegida libremente, se nos había inculcado desde niños) sería mucho más eficaz. Es evidente que Gurdjieff utilizaba en su trabajo con sus discípulos el Eneagrama de la personalidad, pero, que yo sepa, no enseñó detalladamente el sistema a éstos.

Conocí por primera vez el Eneagrama de los tipos de personalidad en un seminario que dirigí sobre estados de consciencia modificados en 1972. Uno de mis alumnos, John Cowan, me habló un poco acerca de él, y además me

“tipificó”. A lo largo de varias comidas, Cowan me resumió el sistema, dibujando diagramas al dorso de servilletas (¡existe una larga tradición en la ciencia de grandes ideas comunicadas al dorso de servilletas!). Puesto que en esa época tenía muchos deseos de crecer, me uní al grupo de Berkeley dirigido por el psiquiatra chileno Claudio Naranjo, con el que mi alumno estaba aprendiendo el sistema. Naranjo había integrado, con un estilo brillante, el sistema básico del Eneagrama de la personalidad con el conocimiento psicológico moderno.

Supe que Naranjo había aprendido las bases del Eneagrama de la personalidad en un periodo de estudio en Chile con Oscar Ichazo que, a su vez, decía haberlas aprendido de una escuela secreta y misteriosa, la Hermandad Sarmouni, que también las había enseñado a Gurdjieff. Algo rocambolesco y romántico que no casaba bien con un joven científico, dedicado con pasión a separar lo racional y lo irracional en los terrenos en los que la ciencia tenía que ver con el ámbito espiritual. Las hermandades secretas pueden existir, pero hablar de ellas en el mundo científico es como agitar la capa roja frente al toro. Puesto que ya estaba investigando en áreas sospechosas para la ciencia tradicional, como la meditación, los estados modificados de consciencia y la parapsicología, parecía una insensatez el que me comprometiera con un sistema evidentemente místico que trascendía la vida cotidiana. Pero el hecho de que el Eneagrama de la personalidad transcendiera la vida cotidiana, que debatiera las virtudes existenciales y espirituales que podían ser desarrolladas si pudiéramos recuperar la energía vital esencial que gastamos en defensas patológicas que iban en contra de nuestra naturaleza verdadera, era uno de sus mayores atractivos.

Por un lado estaba tentado a ignorar el sistema del Eneagrama, pero tuve el sentido de intentar valorar sus propios méritos como sistema conceptual, no partiendo de sus orígenes "mitológicos" o de lo que la psicología convencional pensara sobre él. Examinándolo como psicólogo especialista de la teoría de la personalidad, el Eneagrama, tenía muy buena pinta. Se trataba evidentemente del sistema de personalidad más complejo y sofisticado que había conocido hasta la fecha, pero se trataba de una complejidad, más que confusa, sensible e inteligente. Comparados con el Eneagrama la mayoría de

los sistemas de personalidad parecían excesivamente simples.

Aunque los científicos acentúan mucho la *objetividad,* tanto mis estudios como los de otros, hace tiempo que me han convencido de que muchas veces en nuestro trabajo estamos influenciados por nuestros perjuicios. La búsqueda de objetividad redime a la ciencia de convertirse en una especie de estéril escolástica.

Mi punto de vista positivo sobre el Eneagrama expresado antes constituye mi intento de valorarlo a la luz del conocimiento psicológico contemporáneo. Mi reacción personal fue evidentemente de igual importancia. El momento en que se me explicó la naturaleza de mi tipo fue uno de los más esclarecedores de mi vida. Toda clase de acontecimientos *y reacciones incomprensibles de mi vida empezaron a cobrar sentido.* Y, lo que es de mayor importancia, pude ver en que fallaba básicamente mi enfoque vital y obtuve un bosquejo general del modo en que podía trabajar para modificarlo. Una vez establezco el tipo entiendo el comportamiento de la mayoría de mis amigos *y* puedo relacionarme mejor con ellos. Los años de crecimiento personal que siguieron al inicial conjunto de intuiciones fruto de identificar mi tipo siguen en mi caso dando validez a la utilidad del sistema.

Durante algunos años el Eneagrama de la personalidad fue accesible solo a los alumnos de Claudio Naranjo o de Oscar Ichazo y se enseñaba bajo la formula de intenso trabajo de crecimiento personal en pequeños grupos. Posiblemente sea el modo mejor de presentar el material y aumenta mucho las posibilidades de su aplicación por los discípulos. Hoy en día muchas personas, en especial los triunfadores descontentos, intentan entenderse a ellas mismas y trascenderse, y para ello los límites de la transmisión del grupo pequeño son evidentes. Por ello considero un gran regalo el que Helen Palmer haya escrito este libro, mediante el cual comparte su comprension del Eneagrama de la personalidad, sumando su particular sabiduría a partir de su amplio trabajo en el desarrollo y aplicación de la intuición al sistema básico. Su trabajo al considerar cada tipo del Eneagrama centrado alrededor de estilos de percepción errónea es muy útil.

Considero que el material presentado en este libro puede ser de gran utilidad a muchas personas, no solo a la hora de hacerles conocer su tipo, sino para trascenderlo. No es el único sistema de crecimiento personal, pero se tata de uno de gran utilidad. Como sistema está lejos de ser perfecto, como señala Palmer, y necesitamos mucha investigación científica y empírica para llevarlo más lejos; pero ya constituye un sistema práctico y útil.

Aunque en mi caso ha desaparecido la emoción inicial que me produjo el descubrimiento del sistema, tras quince años de experiencia sigo creyendo que el Eneagrama de la personalidad nos ayuda a comprender, ser solidarios y relacionarnos con los demás. Sin embargo, hemos de recordar que un libro, las clases o la instrucción personal sobre el Eneagrama de la personalidad solo pueden comunicar *ideas* sobre la realidad, no la realidad en sí misma. Como nos recuerda el viejo dicho zen, el dedo que señala la luna, no es la luna.

La estructura cognitivo/emocional del Eneagrama de la personalidad puede ser una guía muy útil para comprender y transformar nuestras personalidades, pero no es *la Verdad*, no es la realidad de la manifestación de instante en instante de nuestro ser. Se trata de una *teoría* de la personalidad. El sistema de personalidad del Eneagrama va más allá de los enfoques convencionales al recordarnos que a menudo vivimos en un mundo ilusorio al utilizar defensas que ya no son necesarias, por lo que confundimos con la realidad *ideas* y sensaciones sobre la realidad. Si lo utilizamos teniendo esto en cuenta, el sistema puede convertirse en una excelente herramienta. Utilizado como sustituto para la observación real de nosotros mismos y de los demás, el sistema del Eneagrama, como cualquier sistema conceptual, puede degenerar en otro modo de estereotiparnos a nosotros y a los demás, de hacer que la vía ilusoria prosiga en un sueño despierto. Este libro presenta una herramienta muy poderosa: espero que tengáis la fortuna de utilizarlo para despertar a la realidad de vuestra naturaleza profunda.

Charles T. Tari, Ph.D

Profesor de Psicología,

Universidad de California,

Davis

Arica Institute Press es la editorial de numerosos libros y otras publicaciones escritas por Oscar Ichazo, que describen sus teorías de los "eneagones". La autora del presente libro, Helen Palmer, ha desarrollado teorías acerca del uso del Eneagrama para la comprensión de la personalidad humana y sus relaciones con aspectos de la consciencia superior, que difieren de las planteadas por Oscar Ichazo. Ni Helen Palmer ni la editorial Harper Colllins están afiliados en forma alguna al Arica Institute, Inc., ni este libro ha sido patrocinado o autorizado por Arica Institute, Inc. o por Osear Ichazo

1

Antecedentes e Introducción a los Tipos

El Eneagrama es una antigua enseñanza sufí que distingue nueve tipos distintos de personalidad y su relación. La enseñanza puede sernos útil para reconocer nuestro propio tipo y el modo de afrontar nuestros problemas; comprender a nuestros compañeros de trabajo, pareja y amigos; así como para apreciar la predisposición que cada uno de los tipos tiene para capacidades humanas superiores como la empatía, la omnisciencia y el amor. Este libro te permitirá profundizar en tu autoconocimiento, te ayudará a hacer funcionar tus relaciones con los demás y a adquirir las capacidades superiores que son particulares a tu tipo de mente.

El Eneagrama es parte de una antigua enseñanza que contempla las preocupaciones de la personalidad como muestras o indicadores de capacidades latentes que se despliegan a lo largo del desarrollo de la consciencia superior. Los diagramas que aparecen en este libro son una visión parcial de un modelo más completo que describe los niveles de posible evolución de la humanidad, la cual incluye toda una gama de potenciales humanos poco comunes, como la empatía, la omnisciencia y el amor. Es importante sin embargo que este amplio contexto no se pierda de vista al centramos en los nueve tipos de caracteres, puesto que el Eneagrama completo es uno de los Pocos modelos de consciencia que contempla las relaciones entre la personalidad y otros niveles de las capacidades humanas. El poder del sistema precisamente radica en el hecho que los patrones ordinarios de personalidad, los hábitos que tendemos a considerar como simplemente

neuróticos, son contemplados como potenciales puntos de acceso a estados elevados o a la sabiduría.

Podemos reconocer fácilmente el valor de los Eneagramas que describen la personalidad puesto que gran parte de nuestra atención está centrada en pensamientos y acciones que identificamos como nuestro sí mismo. (1) Sin embargo, si nuestra propia personalidad, aquella que cada uno de nosotros considera como "yo mismo" es de hecho solo un aspecto en un continuum del desarrollo humano, entonces nuestros propios pensamientos y sensaciones de algún modo constituyen un escenario para la comprensión de la siguiente fase de nuestro desarrollo. Partiendo de esta amplia perspectiva psicológica, nuestros rasgos neuróticos pueden ser contemplados como enseñanzas y buenos amigos que nos conducen honradamente hacia la siguiente fase de desarrollo. Y si, como sugiere el Eneagrama, nuestra personalidad es un trampolín a una consciencia mayor, alcanzar una comprensión funcional de nuestras propias preocupaciones tiene un propósito doble. En primer lugar, nos hace más eficaces y felices como personas; en segundo lugar nos enseña a como dejar a un lado la personalidad con el fin de permitir el desarrollo de la siguiente fase de consciencia.

La tradición oral

El Eneagrama de tipos es parte de una tradición de enseñanza oral, y el material sigue siendo trasmitido mejor viendo y oyendo hablar de su vida a grupos de personas del mismo tipo. El ver y oír a un grupo de personas expresando de forma articulada y voluntaria un punto de vista semejante da una mayor medida del poder del sistema que el que pueda reflejar la expresión escrita. Tras más o menos una hora un grupo de personas que físicamente parecen muy distintas empiezan a parecer iguales. El observador puede apreciar las semejanzas en los patrones físicos, el tono emocional, los lugares de tensión en el rostro, y la calidad de la expresión personal que constituyen los signos más sutiles del tipo. La audiencia alcanza una presencia clara a medida que el carácter se pone en evidencia. La sala respira con un sentimiento

común a cada uno de los tipos, una cualidad distinta y una presencia.

Un grupo del mismo tipo, de entrada puede dar la sensación de no tener nada en común, puesto que el observador está prestando atención a sus diferencias de sexo, edad, raza, profesión y estilo personal. Sin embargo, transcurrida una hora, empiezan a parecer iguales: sus historias, sus gustos, sus preferencias, sus metas, son los mismos. Lo que eluden y aquello con lo que sueñan empieza a volverse semejante. Incluso empiezan a parecerse, una vez el observador desvía la atención desde los rasgos superficiales de vestimenta o sonrisa personal. Cuando la atención abandona las pistas de superficie, podemos reconocer un tipo observando las aspiraciones y las dificultades que comparten los miembros del tipo.

Cada uno de los nueve tipos ve el mundo de un modo distinto, y al intentar entender la forma en que se sienten los demás, puedes variar tu punto de vista hasta llegar a una comprensión real de quienes son verdaderamente las personas de tu vida, antes que ser esclavo de lo que tus ideas te han dicho al respecto. Al ponerte en el lugar de los demás, se pone en marcha una compasión real por su situación. Cuando contemplamos el mundo desde el punto de vista de otros tipos de mente, te das cuenta de inmediato de que cada tipo está limitado por prejuicios sistemáticos.

El poder de esta enseñanza siempre me ha emocionado profundamente cuando reconozco los principales patrones de mi vida en las historias de un grupo de semejantes. Se trata de historias contemporáneas que suceden en agencias publicitarias, supermercados, clases universitarias y salas de meditación. Las cuentan personas que tienen mis patrones de pensamiento y viven sus historias tal como yo la mía. Se que puedo contar con ellas cuando necesite información, consejo y revelación de aquello que han descubierto por sí mismos.

Lo que hace sorprendente la narración de historias personales es que la revelación de un material tan íntimo se ofrece con la intención de ponerse uno a un lado. La intención que hay detrás de contar tu propia historia es, evidentemente, clarificar algo los patrones que conducen tu vida, pero en este

caso, la meta de la autocomprensión es aprender a observar dichos patrones de un modo interno, desviar la atención de ellos, y finalmente dejar a un lado la personalidad. El "dejar de lado" al que lleva un sistema que abarca distintos estados de consciencia significa algo más que trabajar con un problema hasta que desaparezca el sufrimiento. Poner la personalidad a un lado significa ser capaz de desviar la atención de los pensamientos y sentimientos para que otras percepciones puedan arribar a la consciencia.

Las afirmaciones de este libro provienen de grabaciones de las voces de personas que hablan en una reunión con gente de su mismo tipo. Estaban dispuestos a mostrarse íntimamente de modo que su auditorio pueda reconocer su tipo de un modo oral. Cuando entrevisto a la gente de un grupo de esta naturaleza, la atención está siempre puesta en lo que hace que un tipo sea distinto de los demás, por lo que la línea de preguntas que he desarrollado está dirigida, más que a lo que tienen en común, a lo que es propio de cada uno de los nueve tipos.

Es básico acentuar los modos en que las personas difieren las unas de las otras, puesto que la mayor parte del sufrimiento que experimentamos en nuestras relaciones con los demás es producto del hecho de que estamos ciegos a sus puntos de vista. No nos damos cuenta de como vive realmente la gente cercana a nosotros.

Por ejemplo, es un gran trabajo para una pareja que está románticamente comprometida comprender las premisas de cada uno de los enamorados. Si uno es un Nueve (el Meditador) y el otro un Ocho (El Jefe) ¿cómo sabrá el Nueve que la senda hacia el amor y la confianza requerirá una serie de duros enfrentamientos? ¿Y cómo sabrá el Ocho que la pareja Nueve ignorará las ordenes directas, se resistirá tozudamente a las presiones para que actúe y, sin embargo, será fácilmente receptiva a las necesidades de las demás?

Las Limitaciones a la hora de Clasificar a las Personas

Uno de los problemas del Eneagrama es que es muy bueno. Es uno de los pocos sistemas que se ocupa del comportamiento normal y el funcionamiento superior más que de la patología, y condensa una gran cantidad de sabiduría psicológica en un sistema compacto que es relativamente fácil de entender. Si puedes descubrir tu tipo y el de la gente que para ti es importante, tienes con rapidez mucha información acerca de la forma en que te llevarás con esa otra persona. Existe por lo tanto una tendencia natural a colocarnos dentro de una de las nueve casillas, de forma que cada uno pueda adivinar lo que piensa el otro y predecir el modo en que se comportará. Queremos tener a los demás encasillados, porque asi relajamos la tensión de tener que vivir con el misterio de lo desconocido, y porque en Occidente somos adictos a reducir la información a categorías fijas de modo que podamos llevar a cabo predicciones dentro del marco causa-efecto.

El Eneagrama, sin embargo, no es un sistema fijo. Se trata de un modelo de líneas que se entrecruzan que reflejan un movimiento dinámico, en el que cada uno de nosotros tiene el potencial para los nueve tipos, o apunta a ellos, aunque nos identificamos más con los temas del nuestro. La estructura de la estrella de nueve puntos con líneas que se entrecruzan sugiere también que cada tipo posee la capacidad de movimiento entre los puntos. Los nueve puntos se relacionan bien con la tipología psicológica actual y las líneas que se entrecruzan indican relaciones específicas entre distintos tipos que solo ahora empiezan a ser examinadas en la literatura psicológica actual.

Las líneas de intersección también predicen los modos en los que cada punto o tipo altera su comportamiento normal cuando se encuentra sometido al estrés o está en situación segura; por lo que cada punto es en realidad un compuesto de tres grandes aspectos: un aspecto dominante, que identifica la cosmovisión del tipo, y dos aspectos adicionales que describen el comportamiento en terreno seguro o bajo presión.

Además del hecho de que bajo el estrés, o cuando estamos seguros, nos alteramos radicalmente, cada uno se altera en el grado en que se identifica con los problemas que definen a un tipo. Existen días en que estamos tan comprometidos con las preocupaciones que subyacen a nuestra "casilla"

particular que no podemos fijar nuestra atención en nada más. Cuando nuestra atención está enganchada a un conjunto particular de preocupaciones que definen nuestro tipo, estamos definitivamente "encasillados". No somos libres.

Cuando no podemos desviar la atención de una preocupación recurrente, cuando perdemos la habilidad de observar de un modo desapasionado nuestro propio comportamiento, entonces estamos bajo el control de nuestros hábitos y hemos perdido la capacidad de elegir.

Pero no siempre estamos esclavizados por nuestra personalidad. A veces podemos desviar nuestra atención para ver la situación desde otra perspectiva. En términos del modelo del Eneagrama, ascendemos en el espectro de la evolución cuando podemos liberarnos de los hábitos que limitan nuestros puntos de vista y ampliamos nuestra consciencia más allá de las preocupaciones que definen nuestro tipo.

Al tipificar a las personas podemos caer en una triste profecía que se autocumple. Podemos aprender a tipificar a las personas y empezar a tratar a los demás como caricaturas compuestas de una lista de características de tipo, que lo refuercen de un modo muy eficaz. Todos estamos moldeados por el modo en que nos tratan, y todos tendemos a creer lo que los demás ven en nosotros. Muy a menudo empezamos a vernos del modo en que nos ven los demás y adoptar las características para las que se nos ha formado.

Esta es la causa de que afirme que el problema del Eneagrama es que es muy bueno. Es relativamente fácil situar un tipo una vez sabes lo que buscas, en particular si te sientes solidario con el punto de vista de otro tipo. El sistema es tan bueno que he visto gente pretendiendo tener capacidades de videncia puesto que podían tipificar de forma rápida y minuciosa, y en consecuencia conseguir una gran cantidad de información personal detallada sobre alguien que acababan de conocer. Mediante un buen sistema y una actitud equivocada a la hora de establecer tipos, podemos olvidar que el propósito de conocer el tipo de personalidad es aprender a dejarla a un lado con el fin de dedicarse al trabajo real que consiste en encarnar una consciencia superior. Un enfoque estrecho centrado en los tipos reduce el valor y el propósito de un sistema que

sugiere que el tipo es un mero trampolín hacia capacidades humanas más elevadas.

El aspecto positivo es que el tipificar no es algo que sirva en el mundo real. No funciona, por poner un ejemplo, que un patrono haga una lista de "adecuados" y "no adecuados" para un trabajo concreto. "Contratar un Cuatro (el Romántico) para trabajar en una galería de arte", no tiene sentido si el Cuatro no tiene visión para la pintura, incluso si tiene un temperamento muy artístico. "No contratar a un Cinco (el Observador) para un trabajo de relaciones públicas" sería un gran error si el Cinco estuviera cultivando cualidades extravertidas y se esmerara en hacer un buen trabajo. El etiquetar no servirá a un casamentero que desee una fórmula que diga que el Tres es un compañero ideal del Siete, o que los Dos y los Cuatros son amantes incompatibles, pero hacen buenas migas.

Los Doses y los Cuatros pueden haber desarrollado una buena química que no se ajuste a la formula, algo que escapa a lo que ellos, o el casamentero, podría esperar entender. Tampoco funcionaría juntar un "equipo ideal de trabajo" basado en el hecho de que los Cincos son buenos estrategas, los Treses unos magníficos vendedores, y los Ochos excelentes a la hora de poner en marcha una empresa. El etiquetar y encasillar no funciona, puesto que la gente es mucho más versátil y compleja que todo lo que pueda describir una lista de rasgos de carácter.

¿Por qué preocuparse entonces tanto por un tipo? ¿Si un detallado conjunto de etiquetas no elimina los riesgos a la hora de contratar empleados o escoger pareja, porqué preocuparse por conocer un tipo? La razón para descubrir el propio tipo es construir una relación de trabajo con uno mismo. Puedes basarte en las experiencias de tus semejantes para obtener una guía, y puedes descubrir las condiciones que te permitan desarrollarte en lugar de seguir jugando con tus rasgos neuróticos. La razón más importante para estudiar un tipo no es la de que puedas conocer los rasgos de carácter de otros, sino que puedas amortiguar tu propio sufrimiento.

La segunda razón para estudiar un tipo, es que puedes comprender la

forma en que los otros se ven a sí mismos, en lugar de verlos desde tu punto de vista. Esta comprensión de los demás puede ser útil para que los equipos de trabajo sean eficaces, puede otorgar magia al amor, y colaborar en la unión familiar. Aunque no podamos designar ciertos tipos a ciertas categorías de trabajo y esperar que actúen de un modo estereotipado, podemos aprender a ver un proyecto desde el punto de vista de un socio.

Del mismo modo, no podemos escoger pareja partiendo de una lista de rasgos de carácter deseables y esperar que no muestren también los rasgos menos atractivos del tipo. Ni siquiera es lícito que esperemos que la pareja no reaccione paradójicamente a la intimidad al estar tensa o confusa. Lo que podemos asumir es que al prestar atención al modo en que cada tipo se abre al amor, podemos entender este punto de vista y cambiar nuestra actitud en consecuencia.

Historia

La palabra *Eneagrama* deriva del griego *ennea,* que significa nueve, y *grammos*, que significa "modelo". Se trata del diagrama de una estrella de nueve puntas que puede utilizarse para cartografiar el proceso de cualquier acontecimiento desde su inicio y a través de todas las etapas de progreso de dicho evento en el mundo material. El modelo del Eneagrama es intrínseco al misticismo sufi, en el que se aplica para cartografiar procesos cosmológicos y el desarrollo de la consciencia humana. En su globalidad el sistema constituye una enseñanza muy articulada, paralela al Árbol de la Vida de la Cabala, y que de hecho coincide de varias formas con el árbol. (3) El paralelismo es interesante puesto que el Eneagrama describe el mismo terreno que las antiguas enseñanzas cabalísticas, pero parece carecer de documentación escrita. No existe traducción de comentario alguno en el misticismo islámico, pero el sistema es un modelo de la premisa mística de que la humanidad está en el proceso de evolucionar a una forma más elevada de consciencia. (4)

Lo que en Occidente conocemos del Eneagrama tiene su origen en George Ivanovich Gurdjieff, un maestro espiritual de un gran magnetismo personal, que situó al Eneagrama como una técnica de las enseñanzas orales sufís que utilizaba para reconocer las actitudes de sus discípulos para distintos tipos de trabajo interior. Existe una extensa literatura acerca del trabajo de Gurdjieff que incluye muchas referencias al sistema, pero sin detalles de como utilizar el diagrama para ver el potencial de las personas, o qué clase de información le proporcionaba.

Los discípulos de Gurdjieff trabajaron con las propiedades matemáticas del Eneagrama, pero la mayor parte de lo que aprendieron fue transmitido mediante ejercicios de movimientos no-verbales diseñados para enseñarles a sentir las etapas por las que atraviesan los diferentes procesos desde su inicio hasta su expresión en el mundo material. Los movimientos constituyen una serie de impresionantes series de danzas ejecutadas por grandes grupos. Están diseñadas para mostrar rasgos no aparentes del proceso, o sea que el ritmo de un proceso puede experimentarse a través del cuerpo físico y que es posible reconocer los momentos en que necesitamos "sacudidas" oportunas o una nueva información para mantener un proceso vivo.

Gurdjieff intentó inculcar a sus discípulos que el Eneagrama fuera experimentado como un modelo en movimiento perpetuo. En el Instituto para el Desarrollo Armónico del Hombre había una estrella de nueve puntas dibujada en el suelo. Los discípulos se situaban en los puntos del círculo marcados de Uno a Nueve y realizaban sofisticados patrones de movimiento que mostraban las distintas relaciones entre los puntos y a lo largo de las líneas internas Uno-Cuatro-Dos-Ocho-Cinco-Siete. Existen informes de discípulos que explican como se experimentan los ritmos internos y los movimientos naturales de pausa y reordenación, fruto de la danza de las relaciones entre los puntos y las líneas. Describen el reconocimiento corporal que se produce cuando la atención se desvía del pensamiento y la persona se encuentra completamente absorta en los movimientos corporales de la danza.

En vida de Gurdjieff no se escribió nada acerca del Eneagrama de la personalidad, y la escuela que prosiguió con sus enseñanzas se inclinó a

considerar que las preocupaciones sobre la personalidad debían dejarse a un lado en el proceso hacia un; consciencia superior, en lugar de utilizarse como fuente de información de cómo alcanzar dichos estados mentales. Partiendo de la idea de que nuestra personalidad particular representa un aspecto relativamente poco desarrollado de la gama del potencial humano, las escuelas se centraron en los ejercicios de movimiento no verbal y en las prácticas de atención de Gurdjieff (denominados autoobservación y autore-memoración) como un camino correcto a la vía interior. (5) Las escuelas vieron probablemente confirmado este punto de vista por la insistencia puesta por los maestros originales en que el sistema sufi de personalidad solo podía aplicarlo con éxito "uno que sabe."

El conocimiento del Eneagrama se ha preservado en secreto a lo largo de mucho tiempo, y lo que hoy, por así decir, se ha dado a conocer es solo una forma teórica e incompleta de la que nadie puede extraer un uso práctico sin instrucciones de un hombre de conocimiento. (6) Evidentemente, puede que las escuelas no tuvieran acceso a la media exacta de los nueve tipos de la personalidad del diagrama del Eneagrama, o que el estado del arte del diagnóstico psicológico de esa época no estuviera en concordancia con lo que sugerían los diagramas. El modo en que Gurdjieff hace referencia al sistema, así como las respuestas a las preguntas directas de sus discípulos sobre las relaciones entre el Eneagrama y los tipos de caracteres, indican que se guardaba información al considerar que sus discípulos simplemente no la hubieran aceptado.

Parece ser que Gurdjieff estaba convencido que la gente de su época no estaba preparada para identificar correctamente sus propios hábitos internos. Aunque sus discípulos trabajaban con la autoobservación, en época de Gurdjieff la teoría del inconsciente de Freud apenas comenzaba a extenderse por Europa, y los alumnos no poseían la sofistificación que hoy damos por hecho. El concepto de que por regla general estamos "dormidos" a nuestras propias motivaciones, y que nuestras percepciones están distorsionadas por mecanismos de defensa psicológicos, fue para sus discípulos una gran introspección. Además de trabajar minuciosamente con las prácticas, al carecer de conocimiento psicológico, lo hacían con una fe ciega en que el

maestro les podía introducir en algo.

El Observador Interno

La autoobservación es una práctica básica de vida interior que está presente en distintas disciplinas tradicionales. La práctica consiste en centrar la atención interiormente y en aprender a ser consciente de los pensamientos y otros "objetos de la atención" (7) que surgen dentro de uno mismo. Existen distintos modos de enfocar esta práctica, pero la experiencia inicial es siempre la de reconocer los patrones mecánicos habituales y la pertinaz insistencia con la que ciertas preocupaciones se producen en la mente. El hecho de que puedas observar y hablar con tus propios hábitos de pensamiento y sentimientos desde el punto de vista de un observador desapegado ayuda a hacer que dichos hábitos sean menos compulsivos y automáticos. Los pensamientos empiezan a parecer "separados de mi mismo" y dejamos de considerar "yo soy mis pensamientos".

Si la práctica de observar pensamientos y sentimientos prosigue, las preocupaciones propias empiezan a experimentarse como algo ajeno y ligeramente irritantes. Cuando la atención cambia al punto de vista del observador interno, los pensamientos empiezan a aparecer como "lo que pienso" en lugar de "mi ser real", puesto que hay una parte de nuestra propia consciencia que permanece lo suficientemente desapegada para observar el fluir de los pensamientos que se suceden. Cuando la atención se organiza en un "sí mismo observador" separado, estas en una posición de ser más objetivo sobre lo que realmente eres; con la práctica, el observador comienza a parecerse a tu verdadero sí mismo, en lugar de cualquier pensamiento o sentimiento particular que podamos tener. Es evidente que cuando la atención vuelve al pensamiento, el sentido de una consciencia separada y desapegada se disolverá, con lo que perdemos toda objetividad y volvemos a nuestros automatismos.

En cierto modo, toda psicoterapia que pretenda tener éxito depende de la capacidad de desapegar la atención de los hábitos y describirlos desde el punto de vista de un observador neutral. La autoobservación detallada es vital para ser capaz de reconocer el propio tipo de personalidad, puesto que precisaremos conocer nuestros propios hábitos de mente y corazón con el fin de reconocernos a partir de las historias de nuestros semejantes.

Aunque Gurdjieff no creía que sus discípulos fueran capaces de entender el significado de su tipo en el Eneagrama, llevó a cabo una gran tarea para que se consiguiera reconocer el carácter. Dos de sus métodos más conocidos eran "meter el dedo en las llagas" y el "brindis de los idiotas". Gurdjieff era un Ocho en el Eneagrama, el punto del Jefe, y fiel a su tipo, su método de enseñanza era sintonizarse con las áreas más sensibles del carácter de sus discípulos y apretar hasta conseguir una reacción defensiva.

El principio de presionar los puntos más sensibles para mi resultó algo milagroso. Afectaba tanto a todo el que conocía, que la persona, sin esfuerzo por mi parte, y con gran satisfacción y total disposición, se quitaba la mascara que papá y mamá le habían puesto con gran solemnidad; y gracias a esto, de inmediato, yo adquiría la cómoda posibilidad de deleitar mis ojos lenta y tranquilamente con el contenido de su mundo interno. (8)

Los brindis eran otra forma de introducir a los estudiantes en el concepto de tipo. Los que comían con Gurdjieff se veían obligados a ingerir una gran cantidad de alcohol a lo largo de una serie de brindis en honor a distintas clasificaciones de personas. Se pedía a los nuevos invitados que seleccionaran la categoría a la que creían pertenecer, y seguidamente se brindaba por ella como esa clase de idiota.

Usaba esta palabra [idiota], pero en su sentido original, no en el adquirido. En realidad era otra palabra para tipo. En una comida había una serie de brindis; la regla general era un vaso de brandy o vodka por cada tres brindis. Las mujeres podían beber un vaso cada seis brindis; podían hacerse hasta

veinticinco brindis en una noche.

Hay que entender que era ruso y los rusos son grandes consumidores de vodka. Pero hay una razón más importante por la que Gurdjieff insiste en que sus invitados beban... Pasaba mucha gente por sus manos, y se veía obligado a examinarlos lo más rápido que le fuera posible. Ya sabemos como el alcohol es capaz de abrir a alguien de modo que lo que mantenía en secreto salga a la luz**.**

Es lo que los árabes quieren decir cuando afirman "el alcohol hace que un hombre sea más sí mismo."(9)

Durante los brindis, Gurdjieff a menudo indicaba rasgos de carácter que veía en alguno de los idiotas. A veces este rasgo era citado y en otras ocasiones mostrado.

"Eres un pavo de corral," dijo a alguien la primera noche. "Un pavo de corral que pretende ser un auténtico pavo real." Gurdjieff hacía unos geniales movimientos de cabeza, un par de sonidos guturales, y aparecía en la mesa como un arrogante pavo mostrándose a una hembra. Mucho más tarde se materializó ante nuestros ojos un animal mucho más grande. "¿Porqué me observas como un toro que mira a otro tipo de toro?" le preguntó a alguien. Y con un ligero cambio en la expresión de los ojos, el porte de su cabeza y la mueca de su boca, veíamos aparecer ante nosotros a un toro desafiante. (10) Incluso con gran cantidad de representaciones y lacerantes insultos, la definición del tipo quedaba oscura. ¿Era fruto de que Gurdjieff no poseía dominio psicológico para trabajar con éxito con los temas de personalidad? O se debía a que era impaciente, como muchos de nuestros maestros contemporáneos de vida interior, a la hora de sacar a la luz la personalidad, prefiriendo continuar con la tarea de poner a un lado la personalidad?

Amortiguadores psicológicos

El principal obstáculo al autoconocimiento del tipo se encuentra en la presencia de lo que Gurdjieff llamaba amortiguadores. Creía que nos escondíamos a nosotros mismos nuestros rasgos de carácter negativos mediante un sofisticado sistema de amortiguadores internos, o mecanismos de defensa psicológicos que nos cegaban a las fuerzas que funcionaban en nuestra personalidad. Como Freud estaba empezando a establecer el concepto de mecanismos de defensa inconscientes más o menos en la época en que los discípulos de Gurdjieff aprendían las prácticas de autoobservación, el intento de enseñar a la gente a observar sus propios amortiguadores, en lugar de sondear el inconsciente mediante un analista, constituyó un enfoque radical de la vida interna. Hoy en día somos más conscientes del hecho de que dependemos de las defensas psicológicas para mantener nuestro sentido del sí mismo. Los principales mecanismos de defensa relacionados con los tipos del Eneagrama del Uno al Nueve, son, respectivamente, formación de reacción, represión, identificación, introyección, aislamiento, proyección, racionalización, negación y narcotización."

Los discípulos de Gurdjieff eran psicológicamente ingenuos, estaban poco familiarizados con estos términos y se les pedía que buscaran interiormente sus propios mecanismos de defensa inconscientes.

Sabemos lo que son los amortiguadores en los vagones de ferrocarril. Son aparatos que amortiguan el golpe cuando los vagones chocan entre si. Si no hubieran amortiguadores,el choque seria peligroso. Los amortiguadores suavizan los resultados de estos choques y los vuelven imperceptibles. Lo mismo reza para el hombre. No son creados por la naturaleza, sino, aunque sea involuntariamente, por el hombre mismo. La causa de su aparición es la existencia en el hombre de muchas contradicciones; contradicción en las opiniones, sentimientos, simpatías, palabras y actos.

Si un hombre llegara a sentir todas las contradicciones internas soportaría una constante fricción, un desasosiego sin fin. Si un hombre llegara a sentir todas las contradicciones, creería que se está volviendo loco. Un hombre no puede eliminar las contradicciones, pero si crea "amortiguadores" no experimentará el impacto de opiniones, emociones y palabras contradictorias.

(11)

Gurdjieff prosigue diciendo que aunque los amortiguadores hacen la vida más cómoda, también reducen la fricción con el sistema que puede hacer crecer a las personas. Con ayuda de los amortiguadores caemos en una especie de sopor en el que tendemos a actuar de un modo mecánico. Al estar dormidos y bajo el efecto de los amortiguadores, no podemos ver quienes somos realmente, y cómo nuestras percepciones del mundo real están distorsionadas por el punto de vista de nuestro tipo. Ouspensky, un prolífico escritor sobre el tema del desarrollo interior desde el punto de vista de Gurdjieff, también habla acerca de los amortiguadores como forma de aligerar la fricción entre partes inconsistentes del sí mismo. Sugería a sus discípulos que estuviesen pendientes de la aparición de los amortiguadores, que podían ser reconocidos centrando la atención en los temas de su vida ante los cuales estuvieran a la defensiva.

Un hombre con fuertes amortiguadores no ve necesidad alguna de justificarse, puesto que es inconsciente de sus inconsistencias internas, y se acepta totalmente a sí mismo tal como es. Sin embargo, cuando el trabajo con nosotros mismos empieza a revelar alguna de nuestras inconsistencias, nos damos cuenta que entre ellas hay un amortiguador, y mediante la autoobservación poco a poco nos volvemos conscientes de lo que hay a los lados del amortiguador. Tenéis que buscar las contradicciones internas y éstas os llevaran a los amortiguadores. Prestad una atención particular a cualquier asunto que os mantenga a la defensiva. Quizás os hayáis atribuido alguna buena cualidad, y ésta es una idea que está a un lado del amortiguador, pero todavía no habéis observado con claridad la contradicción colocada al otro lado de la misma. En cualquier caso os sentís un poco incómodos con esta causalidad, lo que puede significar que estáis cerca de alguno de los amortiguadores. (12)

Actualmente, por regla general se acepta la idea de que permanecemos ciegos a la mayor parte de nuestro carácter básico. El desvelar los puntos ciegos, los mecanismos de defensa y las disonancias cognitivas dentro de

nuestra estructura de carácter es un asunto vital para todo aquel que desee llevar una vida psicológica madura. Y el doble de vital para quien busque convertirse en lo que Gurdjieff denominaba un ser humano real.

La razón por la cual aquellos que buscan deben tener una especial atención con respecto a los amortiguadores es que los mecanismos de defensa inconscientes constituyen cambios de atención muy específicos que nos hacen ver la realidad de un modo distorsionado.

Existe otra razón por la cual la personalidad debe ser primero observada y luego transformada en algo menos arrogante y activo. A causa de las anteojeras de nuestra personalidad siempre vemos las cosas no como son, sino como parecen ser. Nada es contemplado de un modo claro y objetivo si vés de la interferencia de nuestros gustos y aversiones, parcialidades y prejuicios, obsesiones e idiosincrasias. ¿Cómo podemos pretender esperar ver las cosas y las personas tal como son si no podemos eliminar este cociente de error personal? ¿Cómo podemos obtener más conocimiento, en particular el que se logra a través de la introspección directa y no mediante el intelecto, sin primero antes dejar a un lado la personalidad?. Lo que conocemos como la intuición humana controlada por su personalidad no es otra cosa que una manifestación de sus prejuicios y tendencias.(13).

Personalidad Adquirida

Comunmente se considera equivalente la palabra *personalidad* y el sí mismo Hablando desde el punto de vista espiritual, a la personalidad también se le llama ego, o en ocasiones falsa personalidad, que son términos sencillos que simplemente distinguen entre lo que Gurdjieff llama nuestra naturaleza básica y la personalidad que adquirimos a lo largo del curso de nuestras vidas. (14)

La idea de que todos poseemos una naturaleza básica que es cualitativamente distinta de nuestra personalidad adquirida es esencial a la

psicología sagrada. La esencia ha sido descrita como "lo propio de uno", el potencial con el que nacemos, en contraste con lo adquirido mediante la educación, nuestras ideas y nuestras creencias. En esencia somos como niños: no hay conflictos entre nuestros pensamientos, emociones o instintos. Para mantener nuestro bienestar, el cual deriva de una segura confianza en el medio ambiente y en los demás, actuamos correctamente y sin vacilar. Como adultos somos conscientes de que poseemos algún tipo de potencial inconsciente benigno, puesto que ocasionalmente conectamos con un sentido de comunicación con el entorno, en el seno del cual intuitivamente sabemos, o actuamos de un modo muy eficaz. En dichos momentos sabemos sin saber como sabemos; nuestros cuerpos actúan antes de que sepamos lo que intentamos hacer, y nos sorprendemos expresando una verdad inesperada antes de que sepamos lo que decimos.

El considerar que nuestra propia capacidad para una relación intuitiva con el mundo surge de una naturaleza esencial innata es algo evidentemente incomprobable. Sin embargo aquellas tradiciones que transmiten una metodología para alcanzar potenciales humanos superiores, tienden a coincidir en que esta esencia existe; y por lo general sostienen que la personalidad es lo opuesto a la esencia en el espectro del desarrollo.(15)

Los distintos métodos indican las formas particulares mediante las cuales la energía ffísica y la atención interna pueden ser estabilizadas, y cada una de las cuales puede conducir a experimentar un aspecto de comunicación esencial con el ambiente y con los demás. Las experiencias esenciales son totales, en el sentido en que reemplazan la consciencia del "si mismo". No existe consciencia de "mis pensamientos personales o "mis sentimientos individuales" a lo largo de una experiencia esencial, de modo que en este sentido abandonamos la personalidad adulta y recuperamos el estado mental del niño, antes de que se adquiriera la personalidad.

La estrella de nueve puntas del Eneagrama sugiere que existen nueve aspectos básicos del ser esencial y que cada uno de ellos puede enfocarse de un modo ligeramente distinto. La búsqueda de un aspecto particular de la esencia está motivado por el hecho de que sufrimos a causa de su ausencia. Por

ejemplo, si sufres de un miedo crónico, significa que de niño has sentido una pérdida de confianza básica en el ambiente y en los demás; por lo tanto la búsqueda de valor será un motivo en tu vida. En los momentos en que nos quejamos de ser "automáticos", cuando la vida se ha vuelto tan mecánica que nos sentimos alienados de nosotros mismos, tenemos la sensación de haber perdido algo básico de nuestra naturaleza. "Estoy cansado de mis hábitos", "Quiero empezar de nuevo," son afirmaciones que nos indican que nuestro propio comportamiento mecánico nos aleja de lo que potencialmente nos pertenece.

El darnos cuenta de que lo que hacemos es expresar nuestros hábitos también nos indica la presencia de un observador interno. Consideremos la diferencia entre la afirmación "La vida es aburrida" y "Estoy aburrido de mi mismo." La misma diferencia al situar la atención se ve en afirmaciones como "Estaba tan enfadado que no me di cuenta de lo que hacia" y "Me di cuenta de que me ponía furiosa con ella." La primera nos indica que los sentimientos de ira han sustituido a la capacidad de observar, mientras que la última indica que existe una consciencia que permanece desapegada.

La alienación que "siento de mi mismo" se ve acompañada en ocasiones por un deseo de "encontrarme a mi mismo", de descubrir "mi verdadera naturaleza", que puede significar un anhelo de conseguir una conexión con aquello que nos pertenece. La calidad de esta búsqueda es distinta al deseo de regresar a la seguridad de la infancia, o incluso al deseo de ser querido por una pareja. La búsqueda está motivada por un hambre de algo más que la vía ordinaria, lo que en ocasiones se expresa citando aspectos particulares de la esencia humana. "Quiero aprender a amar a los demás," "Quiero disminuir mis apegos" o "Quiero tener el valor de actuar." Es como si ciertos aspectos de nosotros mismos hubieran sido dañados al inicio de nuestras vidas, y dicha pérdida nos ayude a centrar nuestra búsqueda. La búsqueda de aquello que se ha perdido alienta y reanima nuestras vidas. Nos sentimos neuróticos y por ello acudimos a la terapia, sufrimos y por ello aprendemos a meditar.

La personalidad se desarrolla a causa de que debemos sobrevivir en el mundo físico. Se crea una contradicción entre la confianza básica del niño en

el entorno y la realidad familiar que debemos acatar. Desde el punto de vista de una psicología que incluya un concepto de esencia, la personalidad se desarrolla con el fin de proteger y defender a la esencia de los posibles daños del mundo material. Lo que ello significa es que se ve amenazado un aspecto particular de la conexión inocente del niño con el ambiente, y por lo tanto el niño debe protegerse a sí mismo de futuros daños. El formar defensas para protegerse de un aspecto amenazante de la esencia puede considerarse la perdida de la conexión esencial o la caída desde el estado de gracia.

Desde la perspectiva de la psicología evolutiva, la conexión básica puede describirse como el periodo de la vida en el que el niño se relaciona con la madre y el ambiente de un modo muy sensible pero a la vez indiferenciado. Los niños pequeños no pueden establecer la diferencia entre ellos y los demás, y carecen de fronteras o defensas propias. A medida que el niño crece debe desarrollar un sí mismo separado, que se adapta al estrés de la temprana infancia; sin embargo, la psicología occidental no atribuye ningún aspecto especial de la consciencia a esta primera comunicación indiferenciada, ni acentúa la importancia de volver a comunicarse con estas percepciones originales.

Desde cualquiera de estas perspectivas, maduramos mediante una extraña combinación de talentos, intereses y defensas que nos hacen absolutamente únicos. Eventualmente nuestra movilidad de atención se limita a las preocupaciones adquiridas; y mediante este cambio de foco se olvida y se relega a la vida inconsciente la conexión básica con el entorno y con los demás.

Lo que reemplaza a esta conexión básica es lo que las tradiciones espirituales llamarían una falsa personalidad, un conjunto de ideas y creencias derivadas de la imitación de los padres, la aceptación de nuestras frustraciones y la búsqueda de deseos. Sin embargo, como adultos, seguimos conservando una cierta conexión con el recuerdo de nuestra esencia que recordamos como "cuando era feliz," "cuando no temía a nada," "cuando estaba abierto al amor." Además sabemos que la percepción esencial sigue en nuestro inconsciente, puesto que como adultos a veces comunicamos con ella en momentos en que

"estamos fuera de nosotros mismos" o en aquellos otros de gran necesidad.

Cuando nuestra atención abandona su conexión interna con la esencia, perdemos nuestro patrimonio y somos arrojados al mundo externo, en el que las satisfacciones van y vienen, y en el que pocas veces nos sentimos totalmente a salvo y en paz. La supervivencia depende de crear un conjunto acertado de límites y defensas, lo que es por naturaleza incompatible con vivir la propia vida mediante una sintonización altamente sensible y despreocupada con el medio ambiente y los demás.

Sin embargo si los miedos y deseos de nuestra personalidad adquirida se debilitan y empezamos a sentirnos como "lo que hago" en lugar de "lo que realmente soy", a ello le sigue el despertar del deseo de "encontrar mi verdadera naturaleza" en forma de una llamada para regresar al hogar original. El reencuentro con nuestra conexión original con el entorno y con los demás puede considerarse una vuelta a casa, un regreso que implica una integración entre la personalidad madura y la capacidad para experimentar a voluntad los distintos aspectos de la esencia. La esperanza está en que los talentos y destrezas de un adulto maduro puedan convertirse en el vehículo mediante el cual las capacidades esenciales puedan utilizarse para el bien común.

Existe un dicho sufi que se refiere al nexo entre la personalidad y la esencia. Reza: "Convertirte en lo que eras antes de ser, con el recuerdo y la comprensión de lo que has llegado a ser."

Rasgo Característico

El descubrimiento del propio tipo puede ser muy sorprendente, puesto que al descubrimiento se añade la consciencia de como el tipo limita nuestras opciones y nos restringe a un estrecho punto de vista. Puede ser sorprendente el que nos demos cuenta de que percibimos 360 grados de realidad de un modo muy limitado y que la mayoría de nuestras decisiones e intereses se

basan en hábitos muy sofisticados, más que en una libertad de elección real. Gurdjieff decía que el tipo se organizaba alrededor de un Rasgo Principal de carácter.

Aquellos que le rodeaban veían el Rasgo Característico, no importaba lo oculto que estuviera. Evidentemente no siempre podían definirlo. Pero sus definiciones a veces eran muy buenas y aproximadas. Por ejemplo "Fulano de tal" (G. menciona a uno de nosotros). "Su rasgo es que nunca está en casa..."

A otro de nosotros le dijo al respecto del tema del rasgo, que el suyo era que no existía. "Entiende, no te veo," dijo G. "No significa que siempre seas así. Pero cuando eres así no existes."

A otro le dijo que su Rasgo Principal era la tendencia constante a discutir con todos y por todo. "Pero si nunca discuto," dijo el hombre muy acalorado. Todo el mundo se echó a reír.(17)

En las escuelas esotéricas el tema del tipo se revelaba lentamente y con cuidado. La idea era introducir el concepto de que no somos libres del modo más constructivo posible y a la luz del hecho de que las preocupaciones del tipo son aliados potenciales en nuestro esfuerzo por recuperar nuestra esencia. Por ejemplo si descubres que normalmente te cargas de tareas y por lo tanto no puedes avanzar en lo que es más esencial en tu vida (punto Nueve - indolencia), entonces el prestar atención a tus prioridades y el hecho de elegir la acción correcta serán tus aliados naturales. Para los Nueve, la indolencia ha sido un buen compañero y protector frente al dolor de tener que elegir el curso de la acción, puesto que los Nueve se han convencido de que su opinión será ignorada de cualquier forma.

Si eres un Nueve, el hecho de que te sientas abrumado por la cantidad de proyectos secundarios y de que te cueste mucho trabajo decir No, constituirán las voces fieles que te recordarán que se te olvida prestar atención a tus propios deseos personales. Si puedes observar el instante en que el hábito asoma la cabeza, sabrás con exactitud cuando desviar tu atención de un fin secundario y regresar a tus propias prioridades.

De igual forma, si descubres que eres un Siete en el Eneagrama, y que tu vida está dirigida por el deseo de dejar abiertas múltiples opciones de modo que no te pierdas ninguna aventura emocionante (punto Siete-gula), en ese caso, dominar la capacidad de centrarte cada vez en una cosa puede significar un gran alivio. Si eres un Siete, el enfoque multiopcional de la vida te llevará a creer que no estás limitado y que eliges cada día con libertad. Dicha ilusión proseguirá hasta que llegue el momento en que intentes lograr un compromiso permanente, o intentes meditar centrando la atención en un solo punto.

En ese momento tus aliados vendrán a ti. Una verdadera avalancha de planes brillantes. Mientras más trates de fijar tu atención, más sugerentes serán tus planes y pensamientos. El concepto de conciencia superior será para ti una opción atractiva hasta que descubras que no puedes controlar tu mente. Sin embargo, si eres un Siete, la mente simiesca será tu maestro interior personal. Cuando la atención salte de un lado a otro, te acordarás de devolverla suavemente a su sitio.

En occidente solemos tener problemas con el concepto de que nuestra personalidad es un freno a nuestras libertades. En occidente somos libres para viajar, ascender en la escala social. Sin embargo, mientras nuestra atención esté dirigida por los temas que preocupan a nuestro tipo, deberemos ser capaces de elegir el trabajo que hacemos y el estilo de vestir, pero nuestra atención estará ocupada en asuntos que den apoyo a un punto de vista limitado.

En cierta etapa de la autoobservación es muy importante que descubramos nuestro rasgo principal, que a su vez es nuestra principal debilidad, como eje alrededor del cual giramos todos. Puede ser mostrado, pero nuestra voluntad dirá: "¡Es absurdo, cualquier cosa menos esto!" O a veces es tan evidente que es imposible negarlo, pero con la ayuda de los amortiguadores podemos olvidarnos. He conocido a gente que dan nombre a su rasgo principal varias veces y lo recuerdan por un tiempo. Luego me los he vuelto a encontrar y ya se han olvidado. O que cuando se acuerdan tiene una cara y cuando se olvidan otra, y empiezan a hablar como si nunca hubieran hablado del tema. Tienes que acercarte a ti mismo. Cuando lo sientas tu mismo, lo sabrás. Si solo se te dice, lo olvidarás. (18)

A todos nos cuesta observar los matices de nuestra propia personalidad en funcionamiento. Es más fácil que los amigos vean nuestros rasgos de temperamento que los veamos nosotros. Con frecuencia, los apodos constituyen un indicio del rasgo, una especie de código que representa la llave hacia la vida interior de la persona.

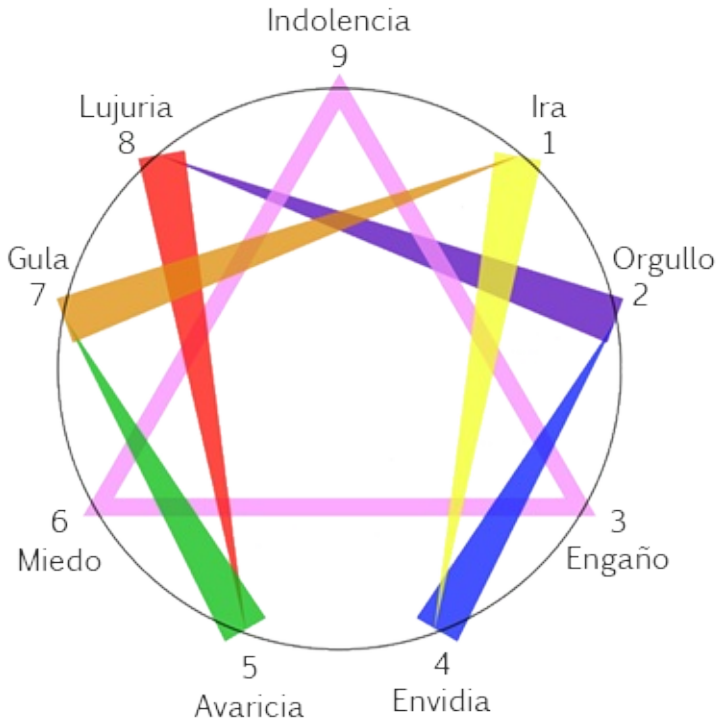
Al Rasgo Característico siempre le motiva la misma causa. Es lo que inclina la balanza. Es como un surco en una pista de bolos que impide que la bola se deslice en línea recta. El Rasgo Característico siempre hace que nos salgamos por la tangente. Se origina en uno o más de los siete pecados capitales, pero principalmente en el narcisismo y en la vanidad. Siendo más consciente uno puede descubrirlo y esto trae consigo un incremento de la conciencia. (19)

Las pasiones

El Eneagrama identifica nueve Rasgos Característicos de la vida emocional. Son paralelos a los siete pecados capitales cristianos, con el añadido del engaño y el miedo en los puntos tres y seis. Estos hábitos emocionales se desarrollaron durante la triste caída en el mundo material. También podrían denominarse las pasiones de la sombra emocional, derivadas de la necesidad de manejar la vida familiar durante la infancia.

Si un niño se desarrolla bien, las pasiones no son un factor principal, y se presentan como meras tendencias. Pero si la situación psicológica es grave, entonces uno de los asuntos de la sombra se convierte en una preocupación obsesiva; la capacidad para autoobservación se debilita y no logramos avanzar en otras actividades La esperanza está puesta en que al localizar nuestro Rasgo Principal podamos aprender a observar los distintos modos en que el hábito ha tomado el control de nuestras vidas. En ese instante nuestras desviaciones de atención neuróticas podrán ser utilizadas como aliadas cuya presencia nos hace sufrir y nos obliga a recordar lo que hemos perdido. Rasgo Principal es un hábito neurótico que se desarrolla en la infancia. Se trata también de un

maestro personal, un factor que mantiene una presencia constante en el ámbito privado de nuestra vida interior.



Del capítulo escrito por John Lilly y Joseph Hart, The Arica Training; Transpersonal Psychologies, ed. Charles Tart, Harper &Row, 1975, reimpreso por Psychological Processes, inc. 1983.

2

Atención, Intuición y Tipo

Atención y Tipo

Una vez formada la personalidad, la atención se centra en las preocupaciones que caracterizan nuestro tipo. Perdemos la capacidad esencial de la niñez para responder al mundo tal como realmente es y empezamos a volvernos selectivamente sensibles a la información que sostiene la cosmovisión de nuestro tipo. Con el fin de sobrevivir vemos lo que necesitamos ver y nos olvidamos del resto.

Por ejemplo, si tú y yo entramos en una habitación llena de extraños, tu hábito puede que sea la búsqueda de aprobación; mientras que si mi hábito es ser temerosa, buscaré razones para irme. Aquello que es importante para tu sentido de la seguridad se me tendrá que señalar, porque yo estaré preocupada por otras cosas. Pero el hecho es que ninguno de los dos estaremos en nuestra esencia. Estaremos llenos de los pensamientos y emociones de nuestro tipo, pero no en ese lugar fuera de nosotros o aquel que gozamos durante las experiencias cumbre de nuestras vidas. Tampoco veremos los acontecimientos tal como realmente tienen lugar objetivamente en la habitación, puesto que nuestra atención se habrá visto limitada a recoger la información pertinente a nuestro punto de vista.

Para ampliar el ejemplo, si vamos juntos a una fiesta, y tu buscas atención y aprobación, y yo tengo que superar mis miedos, será equivalente a haber ido

a fiestas en diferentes planetas. Al llegar la noche habremos escogido distintos extraños para hablar, habremos tenido distintas conversaciones, nos habremos presentado de distintas formas, y habremos recogido distintos números de teléfono antes de dejar la habitación. Si posteriormente decidimos comparar notas, descubriremos que hemos llegado a distintas conclusiones a partir de la misma conversación y creído que veíamos emanar diferentes intenciones del rostro del mismo extraño.

He exagerado el cuadro para recalcar que tu y yo probablemente concentraríamos nuestra atención en distintos aspectos de la misma escena y para destacar el hecho de que ninguno de los dos ve la amplitud de posibilidades de los 360 grados. No vemos la misma realidad debido a que ignoramos lo que no llama nuestra atención y tenemos la tendencia a concentrarnos en la información que le importa a nuestro tipo.

Las preocupaciones de un tipo son fáciles de identificar. Este libro está lleno de autodescripciones de agudos autoobservadores que han tenido la suficiente generosidad para describir sus hábitos emocionales y preocupaciones mentales. Identifican aquellos temas por los que se ve atraída su atención, pero, y lo que es más importante desde el punto de vista de aprender a separar nuestra atención de nuestros hábitos, también nos *dicen* cómo prestan atención a los asuntos que dirigen sus vidas.

No es sorprendente que los autoobservadores prácticos, muchos de los cuales han sido a lo largo de muchos años serios meditadores, sean capaces de decirnos como centran su atención con respecto a los temas que les preocupan. La observación y la atención constituyen el lenguaje del meditador: ¿De qué eres consciente? ¿Estas presente o en el limbo? Toma nota del objeto que ocupa tu atención. Observa a dónde se dirige tu atención. (1) Una vez se desarrolla un observador interno estable, es fácil reconocer las diferencias entre los objetos mentales y emocionales que fluyen a través del espacio interno. Por lo tanto, tiene mucho interés el hecho de que estamos tan preocupados en identificar aquello que *atrae* nuestra atención, que hemos descuidado observar como se organiza *nuestra* atención cuando percibimos la información que le interesa a nuestro tipo. (2) Somos conscientes de nuestros

asuntos, pero no del modo en que recogemos la información que sostiene estas preocupaciones psicológicas.

A fin de comprender mejor nuestra comparación entre los tipos o puntos, el que busca afecto y aprobación (punto Dos-orgullo) y el que tiene miedo (punto Seis-miedo), podemos preguntar a los Dos que les sucede cuando buscan la aprobación de alguien, y ponemos preguntar a los Seis que les pasa cuando tienen miedo. Los autoobservadores inexpertos responderán algo como: "Me sentí atraído y quería ligar," o "temblé y deseé huir." Si los Dos y los Seis no pueden observar la desviación interna de su atención, entonces no serán conscientes del modo en que reciben ciertos estímulos, ni podrán describir cualquier ajuste sutil que realicen dentro de sí mismos. Estos Dos y Seis pueden ser auténticos expertos a la hora de reconocer mínimos indicios que indiquen afecto o daño potencial, pero pueden no ser capaces de describir su sensibilidad o mostrarnos cómo trabajar con nuestra atención para que podamos penetrar en su cosmovisión.

Con autoobservadores expertos conseguimos una mejor descripción de los típicos enfoques de atención que determinan el punto de vista de un tipo. Veamos una autoobservación clásica de un Seis. Si no eres del tipo temeroso, pero has conducido por la carretera 101 de la costa de California, podrás comprender su estado mental.

Mientras mi esposo estudiaba para obtener su título en el Instituto Politécnico de California, yo trataba en los Angeles y utilizaba la 101 dos veces por semana. Conocía bien el camino y no tenia ningún problema, a menos que estuviese preocupada. Si este era el caso, tenia realmente que concentrarme en la carretera. De hecho, era mejor que yo condujera, puesto que si tenía una mala semana y conducía mi marido, no podía mirar por la ventana que daba al acantilado. Me venían a la mente imágenes tan nítidas de las ruedas del auto patinando o de que no lográbamos coger la curva, que me ponía enferma.

Un Domingo no quería regresar a los Angeles, y tuve que calmarme, puesto que mi mente me estaba haciendo caer por el precipicio y haciéndome

estrellar contra las rocas. El final de la historia es que terminé en el hospital, no porque cayera por el precipicio, sino porqué me vi caer por él y, justo antes de estrellarme contra las rocas giré el volante de un modo reflejo, pasé al otro carril y me estrellé contra la ladera de la montaña.

Está claro que este Seis cuando intentó salvarse de una caída que se estaba pro-duciendo en su mente estaba dominada por una proyección mental. Dijo que la caída le parecía muy real: sintió que caía por el precipicio, vio las rocas y creyó, cuando giró el volante que era inútil tratar de salvarse. Era también muy consciente de que el accidente se produjo en pocos segundos, y una vez se recuperó, volvió a conducir valerosamente, manteniendo su atención fuera de la imaginación mientras conducía por la 101 a lo largo del tiempo que su marido prosiguió sus estudios. La misma mujer dice con respecto a su infancia:

Le tenía pavor a mi madre. Era alcohólica y cambiaba de humor muy rápidamente, pasando de su personalidad normal a ser una persona desagradable que no me quería. Siempre que bebía me planteaba la misma pregunta: ¿Cuándo se pasaría y hasta dónde llegaría?

Me pasaba el tiempo observándola para saber si había escondido una botella; y cuando bebía observaba su rostro y me imaginaba qué pasaría por la noche. La observaba e intentaba imaginarme ¿está calmada? ¿me gritará? ¿se pone tonta? ¿se duerme? Me imaginaba sus otros rostros cuando empezaba a verla beber y planeaba marcharme de casa o quedarme según las pistas que me diera su rostro.

Esta Seis tiene a la vez la suerte y la desgracia de poseer una imaginación que la ha acompañado a lo largo de su vida. Es afortunada en el sentido de que tiene el acceso potencial a un rico y detallado mundo de experiencias internas y desgraciada en el sentido de que su imaginación es lo suficientemente fuerte como para sustituir momentáneamente la realidad objetiva. Es evidente que estaba proyectando cuando giro el volante. En este ejemplo, no hay duda de

que sus imágenes internas se proyectaron externamente y ocasionaron una mala interpretación de la situación. Ella estaría de acuerdo en que también proyectaba cuando interpretaba los hábitos alcohólicos de su madre. Sin duda alguna una gran parte de sus observaciones estaban sin a basadas en los estímulos físicos de mamá y en el hecho de que le aterrorizaba ser humillada o castigada.

Pero también es cierto que recurría a sus visiones en momentos en que, en su niñez, sus circunstancias eran desesperadas; y sus imágenes lo suficientemente fuertes para sustituir a sus pensamientos. Había aprendido a hacerse preguntas sobre sus visualizaciones, utilizaba los "otros rostros" como fuente de información para sostenerse emocionalmente, y actuaba de acuerdo a lo que veia.

Intuición y Tipo

Esta misma Seis también informó de una experiencia típica definitiva, aparentemente en el mismo estado mental que cuando el coche "cayó" y aparecieron los "otros rostros" de su madre.

Una gran amiga, tras dos años de estar intentándolo, finalmente quedó embarazada. Cuando me llamó, estaba exultante, y planeamos ir juntas a celebrarlo. Cuando nos encontramos, estaba radiante; de forma que cuando comenzó a desvelarse su rostro, no fue porque quise que este me mostrase algo.

Fue algo raro. Estábamos degustando comida mejicana, y estaba realmente feliz, pero mientras hablaba, podía observar lágrimas y rastros de tristeza y pérdida. Creo que me alegro de no haberle podido decir nada, porque supe que iba a perder la criatura. Su rostro real siguió hablando, pero veía la expresión triste del otro rostro. Ese otro rostro se endureció y noté que su expresión era firme, luego pacífica y finalmente desapareció. En unos segundos lo entendí todo. Iba a perder el hijo, lo volvería a intentar, y la segunda vez todo saldría

bien.

Este Seis continuó describiendo sus reacciones emocionales fruto de haber visto el desarrollo de un acontecimiento futuro, y dijo también que el episodio en ese momento le había parecido algo natural y nada sorprendente. Agregó que la secuencia indicada por los "otros" rostros tuvo lugar en poco más de un año.

Prácticas de Atención

La intuición puede entenderse mejor como el efecto secundario que se produce al desviarnos de los pensamientos y sentimientos habituales. Sin una práctica básica de atención, tenemos la tendencia a concentrarnos demasiado en el pensamiento, por lo que las impresiones, también presentes, no nos son accesibles. Esta mujer Seis se beneficiaba mucho aprendiendo a reconocer cuando su hábito mental de imaginar lo peor empezaba a controlarla, y a cómo desviar su atención hacia otra cosa, antes de que sus imágenes se tornaran demasiado reales. De hecho, cuando logró estar presente mientras conducía por la carretera, en lugar de permitir que la dominara su imaginación, estaba desviando la atención.

Pero ¿podría este Seis aprender a trazar una división clara entre las imágenes de la fantasía y las agudas visiones intuitivas, cuando ambos tipos de impresión estaban tan estrechamente entrelazadas? ¿Podía aprender a producir su acertada imaginación intuitiva a voluntad?

Para conseguir algún uso práctico de su hábito mental, tenía que aprender a distinguir entre los pensamientos, las fantasías que proyectaba su pensamiento, y el tipo de certeras impresiones intuitivas que vio en el rostro de su amiga. Estas prácticas de discriminación avanzada existen en el marco de las tecnologías sacras; y, como siempre-, el trabajo preliminar se funda en reforzar el observador interno.

No entra dentro del marco de este libro discutir siquiera las prácticas

internas básicas. Las prácticas se aprenden mejor con un maestro experto y en un ambiente adecuado, mejor que en un libro, donde incluso el lenguaje más preciso para acceder a los estados modificados de consciencia se queda corto. Este libro trata sobre las preocupaciones características de diferentes tipos de personas, por lo que para nuestros propósitos, es importante solo señalar que el modo en que cada tipo presta atención a sus preocupaciones puede ser a la vez un problema y una bendición disfrazada.

El problema radica en que nuestros hábitos de atención nos sirven para mantenernos inconscientemente en contacto con la información real que sostiene nuestras preocupaciones neuróticas. El hábito de esta Seis era imaginarse lo peor, y no se daba cuenta de que se olvidaba de imaginarse lo mejor. Seguía el hábito que le había servido a sus necesidades de seguridad infantil, y aunque parezca extraño, imaginarse lo mejor le parecía un juego de niños.

Lo positivo que tiene imaginarse lo peor es que esta Seis ha llegado a ser tan experta en esto, que si pudiese a duplicar a voluntad los cambios de atención que subyacen la estrategia defensiva, descubriría que es especialista en cierto tipo de estilo intuitivo.

Lo que más me interesa del Eneagrama se encuentra en las historias de gente que ha vivido experiencias esenciales e intuitivas. A partir de sus historias obtenemos hipótesis de trabajo del modo en que nuestras preocupaciones neuróticas pueden conducimos honorablemente hacia otros estados mentales. Como maestra, para mí esto ha significado una extraordinaria oportunidad. He logrado escuchar descripciones sumamente detalladas de los procesos internos de mis estudiantes, a medida que aprendían a modificar su atención. He visto los modos en que la intuición abrumaba y alentaba a la vez sus vidas. También he logrado documentar algunos ingeniosos desplazamientos de atención a los que recurren los estudiantes sin advertirlo como modo de permanecer intuitivamente comunicados a las preocupaciones que los inquietan.

Escucho una y otra vez historias conocidas. Es algo así: “Mis padres me

enviaban mensajes contradictorios, y yo tenía que descubrir la verdad.” O, “Me daba cuenta de cómo yo mismo me adaptaba para convertirme en lo que los demás deseaban que fuera.” Existen repetidos recuerdos infantiles referentes a las necesidad de los niños de “leer” a los adultos, a fin de sobrevivir a las tensiones de la vida familiar.

Como adultos mis alumnos están convencidos de que gozan de introspecciones sobre áreas que en sus niñez eran problemáticas. Para proseguir con nuestra comparación de tipos, los Seis (miedo) creen poseer un refinado detector de banalidades Para descubrir las intenciones reales de los demás, ocultas tras la fachada. Los Dos (orgullo) creen poseer la habilidad de modificar intuitivamente su autorepresentación, a fin de lograr amor y aceptación.

Suponiendo que los Seis (paranoicos) se sientan más seguros con la idea de sí mismos como seres capaces de predecir y, por lo tanto prevenir, los prejuicios posibles, y los Dos (histriónicos) se crean más adorables en su creencia de que pueden asumir características de una persona atractiva, todavía sorprende la posibilidad de que las ocupaciones de un tipo lo predispongan a desarrollar formas intuitivas de percibir precisamente aquella información que perpetuará sus preocupaciones neuróticas. La importancia de la prácticas de atención en vistas a trascender la neurosis es evidente. Al aprender las prácticas básicas, los estudiantes se benefician doblemente. En primer lugar, se liberan de una visión del mundo sesgada. En segundo lugar, tienen la oportunidad de ser conscientes de un estilo intuitivo que tal vez haya estado operando de formas desconocidas.

Cuando hablan de los modos en que prestan atención a los asuntos personales importantes los autoobservadores expertos utilizan un lenguaje muy revelador. Existen numerosas versiones de los "otros rostros", variadas maneras de desviar la atención hacia una visualización interna. Existen también declaraciones como "Me Uno", o "Una parte de mí se pierde en el otro", "Me interno en sus sentimientos", "Me convierto en esas personas" o "Me aparto y observo". ¿Se basan dichas afirmaciones en mínimas pistas físicas, o son en algún grado una auténtica sensibilidad a los temas que subyacen a nuestro tipo?

Por ejemplo, en contraste con el Seis qué tiene miedo, el Dos que desea agradar probablemente manifieste "Me Uno", como impresión del modo en que moviliza la atención. El Dos puede ser muy capaz de aprender cómo "ver el otro rostro", pero los informes recibidos de parte de los Dos parecen ser historias tipo "Me Uno", y no historias donde imaginan lo peor.

También podemos obtener una historia del tipo "Me Uno" de un paciente psiquiátrico fronterizo que nunca ha desarrollado un conjunto claro de limites personales. La frase "Me Uno" también denota la honda experiencia de un amante cuya consciencia - va más allá de las fronteras del sí mismo personal. Pero cuando se le pide a un autoobservador experto que describa en detalle una afirmación del tipo "Me Uno", su explicación comienza a sonar muy parecida a la descripción efectuada por un lego, referente a los principios de atención en las prácticas específicas de meditación.

La descripción proporcionada por aquellos que dicen "Me Uno" o "Me Convierto" me recuerda mucho a mi venerable maestro de artes marciales, que es una prueba viviente de la capacidad de incluir a los demás en nuestras propias percepciones.

Las instrucciones verbales de mi maestro son: "Baja al hará [lleva tu atención al vientre], abre el campo sensorial e intégrate."(3) Cuando se halla en la postura de atención "apertura de los sentidos", puede imitar exactamente los movimientos fortuitos de un compañero de entrenamiento que se encuentre a cierta distancia, oculto tras un biombo. El Rondori clásico o ataque de varias personas a la vez, constituye una demostración impresionante de la capacidad de percibir a distancia» (4) Durante el Rondori, que se puede llevar a cabo a ciegas, eres atacado simultáneamente desde distintas direcciones y exige una percepción clara y continua del espacio que te rodea, en particular el que tienes a tu espalda.

De igual forma, una afirmación como: "Veo el rostro interior" suena muy parecida al fruto de una práctica de visualización de ojo interior que desarrolla la capacidad de discriminar entre las fantasías proyectadas por el pensamiento personal y una visión intuitiva acertada, que no son gobernadas por el sí

mismo pensante/sintiente.(5)

¿A qué se debe que estas percepciones aparezcan siempre en los puntos de deterioro psicológico de nuestro tipo? El hecho es que una preocupación a la que recurre habitualmente nuestra atención se convierte en el punto de partida para que la psique observe las distintas fijaciones que nos mantienen de forma inconsciente en contacto con el entorno y con los demás. Desarrollamos poderes de atención cuando nos preocupamos neuróticamente. Queremos algo y, por lo tanto, ampliamos nuestras capacidades sensoriales y prestamos nuestra atención.

Por ejemplo, los niños que necesitan mucho amor pueden aprender a desplazar la atención internamente de un modo que les permita integrarse con un progenitor o sentir inconscientemente los deseos de los demás dentro de sus propios cuerpos y por lo tanto modificar su actitud de cara a complacer al resto. A sí mismo, los niños temerosos, sin querer, se encuentran compenetrados precisamente con el potencial de hostilidad de aquellas personas mayores y más fuertes que gobiernan sus vidas Este capacidad sigue presente en nuestra vida adulta como sensibilidad real, pero como adultos solo podemos dar nombre a nuestras preocupaciones, sin saber como estar informados acerca de nuestras preocupaciones neuróticas.

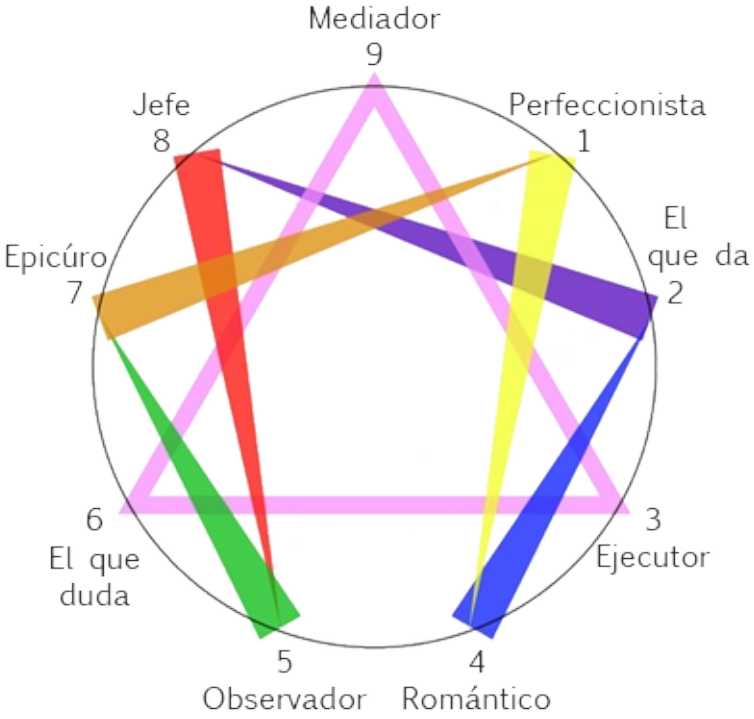
El modo en que prestamos atención a los temas clave de nuestra vida puede estar alejado de nuestro modo de percepción habitual pasando a una zona intuitiva sin que seamos conscientes de que pase algo raro. No se trata de que hayamos aprendido a interpretar sutiles pistas físicas, como signos del rostro o del lenguaje corporal. La intuición es una sabiduría que surge de un estado mental de no-pensamiento. Está muy estrechamente relacionada con los estados de pensamiento ordinarios, y si no temes alterar ligeramente tus percepciones, la intuición puede trabajarse. Si una conexión intuitiva apoyó tu sentido de seguridad y bienestar cuando eras joven, luego como adulto utilizarás la intuición como fuente de información de formas que pasan desapercibidas. Ello puede representar una ventaja a la hora de tomar decisiones y proporcionarte especiales cualidades de sensibilidad.

Si de joven la intuición no te fue útil cuando tenías que haber sido consciente de acontecimientos emocionalmente difíciles de soportar, probablemente habrás alejado tu atención de las percepciones internas y tendrás resistencias a la hora de penetrar lo que los místicos denominan velos perceptuales.(6)

Esencia e Intuición

La intuición pone a nuestro alcance una amplia gama de información, y por lo tanto es un recurso humano muy valioso. Pero la intuición no es la esencia. Es únicamente una fuente de introspección y un vehículo de creatividad. En la esencia, no hay necesidad de llevar a cabo una práctica espiritual, o de tener introspecciones, o ser guiado por la intuición, puesto que en la esencia no hay sentido de sí mismo personal. No hay nadie actuando, poseyendo, o siendo guiado. La atención se encuentra en una situación de unidad con el entorno y el resto de la gente; y en este estado mental, actuamos de forma natural y precisa, sin ser conscientes de pensamientos o sentimientos propios.

Estamos en nuestra esencia en los momentos en que el cuerpo se mueve apropiadamente antes de que sepamos lo que debemos hacer, y decimos verdades antes de que sepamos lo que vamos a decir. De vez en cuando, nos acercamos de un modo natural a una de las distintas cualidades de la esencia, y en estos momentos cumbre tenemos un atisbo del potencial del genero humano.


Mediador
9
Perfeccionista
1
El
que da
2
3
Ejecutor
4
Romántico
5
Observador
6
El que
duda
Epicúro
7
Jefe
8

3

Estructura del Diagrama del Eneagrama

La Estructura del Eneagrama

La estrella de nueve puntas constituye un mapa entre dos leyes básicas del misticismo, la ley de Tres (trinidad), que identifica las tres fuerzas presentes al principio de un acontecimiento, y la ley de Siete (octavas), que gobierna las etapas de realización de dicho acontecimiento a medida que se desarrolla en el mundo temporal.

La ley del Tres está representada en el triangulo interno del Eneagrama. El triangulo transmite la idea de que la creación requiere de tres fuerzas, además de las dos fuerzas visibles, causa y efecto. Este concepto se preserva en la trinidad cristiana de Padre, Hijo y Espíritu Santo; y en las tres fuerzas divinas de la creación hinduistas denominadas Brahma, Vishnu y Siva. La trinidad de fuerzas pueden denominarse también: creativa, destructiva y conservadora, o activa, receptiva y reconciliadora. Gurdjieff, una de las fuentes principales del sistema del Eneagrama, las llamó simplemente fuerza Uno, fuerza Dos y fuerza Tres, y de él proviene la observación de que la humanidad está ciega ante la fuerza tres.

Una comprensión adecuada de como funciona la trinidad de fuerzas puede ayudar a que un acontecimiento sobreviva a través del tiempo, en lugar de perderse sin remedio. Puesto que las tres fuerzas cambian de signo en las distintas fases durante las etapas la vida de un acontecimiento. Por ejemplo, la

fuerza de reconciliación que está presenté cuando se inicia el acontecimiento se convertirá en la fuerza activa en la fase siguiente a medida que el acontecimiento progresa en el tiempo. Una completa compresión del símbolo del Eneagrama nos indica que es un modelo en movimiento perpetuo diagrama indica algunos aspectos oscuros de un proceso, como el momento en el que se precisa un nuevo influjo de energía con el fin de perpetuar la vida de un acontecimiento.

El triangulo central Tres-Seis-Nueve también puede describirse matemáticamente como un intento de la trinidad de fuerzas presentes en el momento de la creación para reconciliarse de nuevo en una. Ello se ilustra aritméticamente dividiendo 1, o la unidad, por 3, que da una fracción cuya última cifra se repite infinitamente, o sea, 1/3 = 0.3333...

Una vez se inicia un acontecimiento, entra en juego la ley del Siete o ley de Octavas. La ley de Octavas se conserva en la escala musical con Siete notas más un Do repetido y gobierna la sucesión de etapas mediante las cuales se desarrolla un acontecimiento en el mundo material. Las relaciones del Siete con la unidad pueden expresarse dividiendo 1 por 7, que nos da la serie repetida 0.142857142857... que no contiene múltiplos de tres. El Eneagrama completo es un círculo dividido en nueve partes iguales, que representan la fusión de la ley de Tres y la ley de Siete, que interactúan en formas específicas a lo largo de las líneas interiores del Eneagrama. (1)

Cuando se aplica el modelo del Eneagrama a la condición humana, el triángulo central sugiere la existencia de tres núcleos de preocupación mental: imagen (o apariencia, punto Tres), miedo (punto Seis) y abnegación (punto Nueve). Los asuntos mentales tienen pasiones emocionales correspondientes. El diagrama siguiente indica las preocupaciones mentales y emocionales de los tres tipos de personalidad básicos.

Los Nueve Tipos

1. El Perfeccionista

Crítico consigo mismo y con los demás. Está convencido de que hay un modo correcto de actuar. Se siente éticamente superior. Vacila a la hora de actuar, por miedo a equivocarse. Utiliza con frecuencia las palabras *debería* y *tengo* que.

Los Unos evolucionados pueden ser héroes morales críticamente astutos.

2. El Que Da

Exige aprobación y afecto. Busca ser amado y apreciado volviéndose indispensable para otra persona. Entregado a satisfacer las necesidades de los demás.. Manipulador. Tiene muchos yoes; muestra un yo distinto a cada buen amigo. Agresivamente seductor.

Los Dos evolucionados son personas genuinamente atentas y solícitas.

3. El Ejecutor

Busca ser querido por su rendimiento y logros. Competitivo. Obsesionado con la imagen de ganador y con el estatus comparativo. Maestro de las apariencias.

Los Tres evolucionados pueden ser líderes eficaces, buenos presentadores, promotores competentes, capitanes de equipos vencedores.

4. Romántico

Atraído por lo inaccesible; el ideal nunca está aquí y ahora. Trágico, triste, artístico, sensible; concentrado en el amante ausente, la pérdida de un amigo.

Los Cuatro evolucionados son creativos en su modo de vivir y capaces de aliviar el dolor ajeno. Están comprometidos con la belleza y la vida apasionada: el nacimiento, el sexo, la intensidad y la muerte.

5. El Observador

Mantienen una distancia emocional con respecto a los demás. Protegen su vida privada, no participan. Privarse de algo constituye una defensa a la hora de participar. Les agobian los compromisos y las necesidades de los demás. Compartimentan las obligaciones; se aislan de las personas, de los sentimientos y de los objetos.

Los Cinco evolucionados pueden ser muy buenos a la hora de tomar decisiones, pueden ser intelectuales en torres de marfil y monjes abstemios.

6. El Que Duda

Temeroso, obediente, lleno de dudas. Vacila (el pensar sustituye al hacer), tiene miedo a actuar, debido a que al exponerse podría ser atacado. Se identifica con causas perdidas, es antiautoritario, se autosacrifica, leal a la causa. El Seis fóbico vacila, se siente constantemente acorralado y por lo tanto afronta el terror de un modo agresivo.

Los Seis evolucionados pueden ser excelentes compañeros de equipo, soldados leales y buenos amigos. Pueden trabajar por una causa como alguien lo haría por el beneficio personal.

7. El Epicúreo

Peter Pan, *el puer aeternus* -el joven eterno. Diletante, amante evasivo; su enfoque de la vida es superficial y aventurero, es un buen gastrónomo. Le cuesta comprometerse, le gusta mantener abiertas las opciones y permanecer excitado emocionalmente. Por regla general alegre, su compañía es estimulante; empieza muchas cosas pero acaba pocas.

Los Siete evolucionados son buenos a la hora de sintetizar y teorizar; son tipos renacentistas.

8. El Jefe

Muy protector. Da la cara por sí mismo y por los amigos; combativo, se hace cargo de la situación, le encanta discutir. Tiene que tener el control. Hace demostraciones patentes de fuerza y ira; tiene un gran respeto por los contrincantes que dan la talla-Establece contactos mediante el sexo y los enfrentamientos acalorados. Vive excesivamente: hace demasiadas cosas, trasnochador, ruidoso.

Los Ocho evolucionados son excelentes líderes, especialmente como opositores. Pueden tener mucha fuerza a la hora de apoyar a los demás; intentan proteger a las amistades.

9. El Meditador

Obsesivamente ambivalente; ve todos los puntos de vista; presto a reemplazar sus deseos por los de los demás y las metas reales por actividades no esenciales. Tiene tendencia a narcotizarse a través de la comida, la televisión y la bebida. Conoce mejor las necesidades de los demás que las propias; tiende a desconectarse del mundo; inseguro de sí quiere o no estar aquí, de sí quiere o no pertenecer al equipo. Acomodaticio; manifiesta su ira de

forma indirecta.

Los Nueve evolucionados pueden ser excelentes conciliadores, consejeros, negociadores; logran éxitos cuando están bien encarrilados.

Las Alas

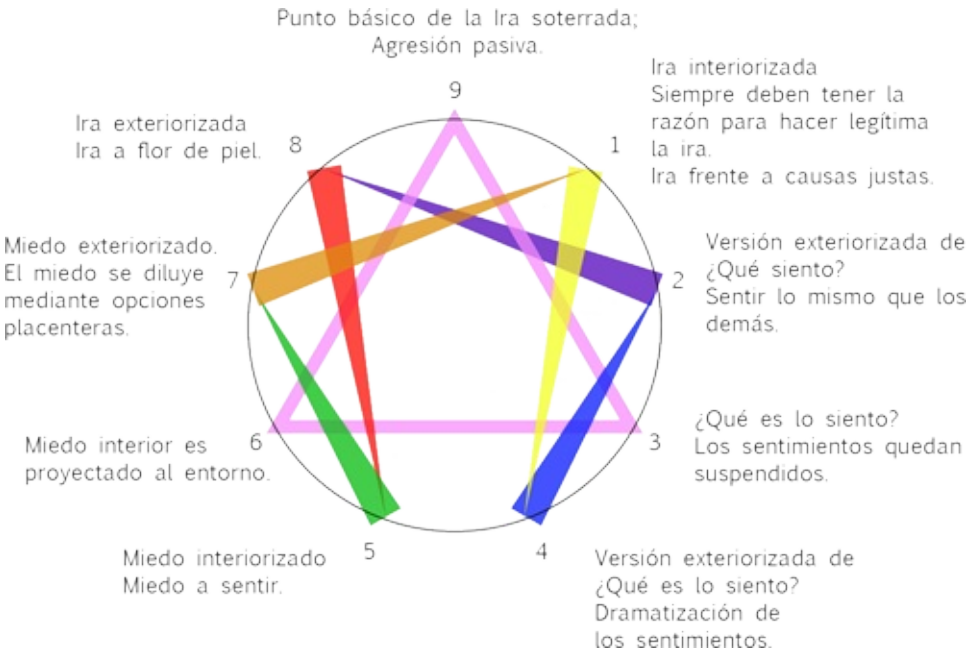
Los puntos que aparecen a los lados del triangulo Tres-Seis-Nueve son variantes de las personalidades centrales. Lo que significa que los dos puntos laterales del Tres, que son el Dos y el Cuatro, comparten una preocupación común por la imagen, y también viven variantes de la pregunta: "¿Qué siento?" Las alas del Seis (Cinco y Siete) comparten una paranoia subyacente, así como hábitos emocionales relacionados con el miedo. Las alas del Nueve (Ocho y Uno) comparten una predisposición hacia el sueño y la abnegación, que consiste en olvidar las prioridades de uno, y en tener una predisposición a la ira.

Las alas del triángulo Tres-Seis-Nueve representan una versión exteriorizada e interiorizada de las preocupaciones básicas, y en terapia la predisposición fundamental surgirá a medida que avance la curación. Lo que quiere decir que un Siete (tipo miedo exteriorizado), de entrada no parecerá asustado, probablemente se comporte de un modo más paranoico (núcleo del Seis) a medida que las defensas psicológicas se debilitan.

Los puntos Tres-Seis-Nueve son los únicos que muestran una versión de sí mismos interna y externa en las alas. Por ejemplo, las alas del Ocho, que son el Siete y el Nueve, no representan una versión interiorizada y exteriorizada del Ocho. Las alas de cualquier punto son, sin embargo, influyentes, puesto que matizan a este tipo de personalidad. Por ejemplo, en el grupo de la ira, en la parte superior del Eneagrama, un nueve, que prefiera expresar la ira de un modo pasivo e indirecto, se inclinará ya sea al lado Ocho (el Jefe) para un tipo de enfado pasivo, brusco y tozudo, del tipo "No me presiones", o hacia el lado

Uno (el Perfeccionista), lo que desembocará en críticas banales, expresadas indirectamente.

Igualmente , alguien sin un punto nuclear, como un Cuatro (el Romántico trágico),que expresa sus sentimientos de forma dramática, se inclinará ya sea hacia el Cinco (el Observador), adoptando una postura depresiva interiorizada, o hacia el Tres (el Ejecutor), en un esfuerzo más hiperactivo por mantener alejada la depresión. Los matices de las alas ayudan a que cada personalidad se defina. No existen dos personas del mismo tipo idénticas, aunque comparten las mismas preocupaciones.



En las clases de Eneagrama hemos empezado a distinguir las diferencias de matiz entre miembros del mismo tipo dando nombre a los matices. Por ejemplo, un Cuatro con matices de Cinco será un tipo de Cuatro más reservado y privado, mientras que un Cuatro con matices de Tres sería un Cuatro más extravagante y dramático, que lleva una vida activa, pero todavía relacionada con la posición de melancolía, tristeza y pérdida del Cuatro. Cada tipo se ve

afectado por ambas alas, y aunque el matiz de una de las alas predominará en la personalidad, sería inadecuado ignorar el hecho de que la otra ala existe como potencial

La Dinámica de los Tipos

La ley de los Tres también se aplica al hecho de que cada tipo de personalidad esta compuesto de tres aspectos: el aspecto predominante que opera en condiciones normales, que se conoce como el tipo; el aspecto que opera cuando entramos en acción (o cuando estamos presionados); y el aspecto que se despliega en situaciones seguras (libres de presión). En el diagrama siguiente el punto de acción (tensión) se encuentra en dirección a la flecha, y el aspecto seguro se aleja de ésta. Así cada tipo es en realidad una unión de tres aspectos, cada uno de los cuales se verá probablemente estimulado por situaciones vitales concretas. Por ejemplo, cuando un Observador (generalmente callado y reservado) se encuentra bajo tensión, se desplaza hacia la posición del Epicúreo (paradójicamente más extrovertido y amistoso al tratar de reducir la tensión comunicándose con la gente). Cuando él o ella se sienten seguros, el Observador tiene tendencia a convertirse en Jefe (dirección de los demás y control del espacio personal).

Trabajando con la Seguridad y la Tensión

El hecho de que nuestras preocupaciones mentales y emocionales varían cuando pasamos de una situación segura a la acción, y por lo tanto llevan cierto grado de estrés, ha creado una suerte de culto a la seguridad entre los entusiastas del Eneagrama. Una reacción segura suena mucho más atractiva que una reacción acción/tensión, y la estrategia de desplazarse hacia la seguridad sugiere que la vía a la salud estriba en cultivar los mejores aspectos del punto de seguridad. En el Eneagrama, los entusiastas de la seguridad tienden a considerar un movimiento a lo largo de las líneas de las flechas hacia

la acción. y, por lo tanto, hacia la tensión, como ahondar en las compulsiones del tipo.

Esta opinión parece basarse en la sencilla maniobra logística de identificar los aspectos positivos del punto de seguridad y los puntos negativos del punto de estrés. Mis entrevistas con los participantes no sugieren que una oportunidad clara de desplazamiento hacia la seguridad, como enamorarse de una pareja adecuada que nos corresponda, inevitablemente pondrá en relieve las mejores cualidades del punto de seguridad. Paradójicamente una buena oportunidad puede producir una reacción de estrés, a causa de la inexperiencia o de inseguridades basadas en experiencias pasadas. He entrevistado a personas que han caído de inmediato en los aspectos negativos de un punto de seguridad ante una situación vital prometedora; y también he recogido muchas historias de aquellos cuyo carácter se ha formado desarrollando los mejores aspectos del punto acción/estrés de su tipo.

El cultivar las posibilidades curativas del llamado punto de estrés es algo implícito en técnicas como la terapia Gestalt y las prácticas tántricas de meditación, en las que las emociones negativas se cultivan y utilizan de un modo deliberado. La intención que hay en desplazarse hacia el estrés consiste en elevar hábilmente nuestras pasiones hasta un punto máximo y liberar la compulsión de un hábito negativo mediante la experiencia total y completa del mismo. Podemos cultivar un berrinche en lugar de un desapego, o podemos poner a un estudiante en una situación de la vida real diseñada para ser lo más irritante posible. Los tipos orgullosos se podrían poner a barrer muchos suelos, y los temerosos enviados a meditar en día de luna llena en el cementerio local. El método de Gurdjieff de meter el dedo en la llaga, ilustra la idea de que el despertar y trabajar deliberadamente con las energías producidas por el estrés, puede producir, ya sea crecimiento como ya sea el cultivar la habilidad de separar la atención de las llamadas emociones negativas. (2)

La interdependencia entre un cultivo estratégico de la pasión emocional, a la vez que se aprende la práctica de la objetividad, fue expresada en los misterios deíficos mediante la adoración a Apolo y a Dionisos en el mismo

templo. Dionisios representa el mundo femenino de "el misterio vital de la sangre y de los poderes de la tierra." Era adorado alternativamente durante el mismo año de calendario que Apolo, que encarnaba las cualidades masculinas de claridad, distancia y objetividad. (3) La adoración dionisíaca exige la sumisión total de la atención a las sensaciones y los sentimientos, lo cual, si se les permite una expresión completa, lleva de un modo natural al deseo de objetividad y desapego de los sentimientos. De igual forma, el ideal Apolíneo de distancia y claridad, el "rechazo de lo que se acerque demasiado", depende de hacerse preguntas apasionadas con el fin de aumentar la claridad y de haber desarrollado una vida emocional plena antes que el desapego tenga algún sentido.(4)

Apolo, el dios de la luz, de la razón, de la proporción, de la armonía y del número. Ciega a aquellos que le adoran muy de cerca. No mires directamente al sol. De vez en cuando vete a un bar a media luz y tomate una cerveza dionisios.(5)

4

Contribuciones al Sistema

Contribuciones al sistema

Con una gráfica como la estrella de nueve puntas, todo depende de una correcta colocación de los tipos en el diagrama, al relacionarse unos con otros de un modo tan específico. La ubicación correcta de las pasiones emocionales fue llevada a cabo por Oscar Ichazo, y con esta configuración, en apariencia tan simple, de lo que Gurdjieff llamó el Rasgo Característico, tuvimos acceso al código del Eneagrama.

Partiendo de la idea sufí de que las preocupaciones de la personalidad constituyen indicadores de los aspectos perdidos de la esencia, Ichazo llega a una identificación de aquella cualidad superior de vida emocional y mental a la que está predispuesto cada uno de los nueve tipos. Las cualidades de la esencia son simplemente lo opuesto a los aspectos más dañados de cada uno de los nueve tipos.

Por ejemplo, es probable que un tipo temeroso evolucionado actúe con valor, y que un tipo orgulloso evolucionado haya desarrollado una humildad real. Ichazo denominó a esta elevada cualidad mental, la Idea Sacra, y a la cualidad emocional superior, la Virtud.

Existen verdaderos problemas relacionados con la comprensión correcta

de las capacidades mentales y las virtudes emocionales elevadas. No tienen ningún punto de contacto con los pensamientos y sentimientos comunes, y, de hecho, no son controlados por el ser que piensa y siente. Las capacidades elevadas son las cualidades perdidas de la esencia y cada una de ellas representa la resolución con éxito de un rasgo neurótico doloroso. Los aspectos mentales elevados constituyen una orientación automática hacia cualidades particulares de conocimiento que no están controladas por el Pensamiento, y las Virtudes constituyen respuestas corporales automáticas que no son dirigidas por gustos y aversiones personales.

Puesto que las inteligencias superiores son distintas a sus contrapartidas en la personalidad, es fácil hacernos la *idea o* el *concepto* de que nos encontramos en nuestra esencia cuando tenemos pensamientos humildes o nos obligamos a ser valientes. Estas ideas que tenemos acerca de nosotros mismos se relacionan sólo tangencialmente con una sintonización abierta con el ambiente y con los demás.

El trabajo de Ichazo no fue conocido hasta 1970, cuando anunció una formación psicoespiritual en el desierto, cerca del pueblo de Arica, en Chile. Asistieron unos cincuenta norteamericanos, entre ellos John Lilly, Claudio Naranjo y Joseph Hart, los cuales trajeron informes de que Ichazo estaba utilizando conceptos sufíes, conocidos por muchos a través de las ideas de Gurdjieff. Estaba utilizando ejercicios para desarrollar los "tres cerebros" o tres clases de inteligencia humana que Gurdjieff había descrito como mental, emocional e instintiva; también utilizaba el método de enseñanza de las cualidades animales y había escrito un corto tratado de los nueve tipos de personalidad, que luego sería publicado en un capitulo sobre el entrenamiento Arica en *Transpersonal Psychologies*. (1)

Lo más importante era que Ichazo había situado correctamente los tipos en el marco de la estrella de nueve puntos, de modo que las relaciones entre los tipos podían ser verificadas mediante entrevistas.

En una de sus pocas declaraciones públicas, Ichazo indicó que había sido pupilo de un maestro a los diecinueve años y que junto al grupo de su maestro

había conocido el zen y las bases esotéricas del sufismo y la Cabala. El grupo también utilizaba una técnica que posteriormente halló en la obra de Gurdjieff. (2) Finalmente Ichazo fundó el Instituto Arica, actualmente en New York. Sobre su lugar en la trasmisión de las enseñanzas dijo: "Arica no es tanto una invención mía como un producto de nuestra época. El conocimiento con el que he contribuido a la escuela proviene de varias fuentes con las que me he encontrado en mi búsqueda particular."

Los Eneagramas siguientes provienen de un articulo de John Lilly y Joseph Hart sobre el entrenamiento Arica que se incluyó en *Transpersonal Psychologies*. Las palabras que denominan cada una de las preocupaciones de los nueve puntos fueron utilizadas como pilares básicos por los maestros del Eneagrama, quienes durante muchos años han entrevistado distintos grupos con sus correspondientes tipos, y han recopilado información sobre sus rasgos y comportamientos. El diagrama del centro mental incluye los nombres originales de los tipos, que he decidido cambiar con la intención de sacar el sistema fuera del ideal de Gurdjieff consistente en "nombrar el diablo para hacerlo salir". Los nombres y líneas originales de cuestionamiento acentúan necesariamente las preocupaciones negativas de un tipo, sencillamente porque los hábitos negativos son los suficientemente obvios como para hacer que la labor de identificar las diferencias entre los nueve tipos sea mucho más fácil. Por ejemplo, sin distinciones como "Bajo presión creo conflictos" (punto Ocho -el Jefe) y "Bajo presión, me retiro" (Punto Cinco - el Observador), no tendríamos manera de determinar las diferencias entre ambos tipos y no seriamos capaces de trazar estrategias con las que ayudar a evolucionar a cada uno de ellos. Si solo recibiéramos consejos de budas o personas muy evolucionadas, oiríamos afirmaciones originadas de centros mentales elevados, tales como "Me parece que nunca siento tensión, sé simplemente cómo acabará un problema" (Punto Cinco -Omnisciencia) o, "Yo me guió por la fuerza que fluye por mi cuerpo" (Punto Ocho -Inocencia).

Aunque las diferencias negativas entre los tipos hacen más fácil el trabajo de identificación, creo que una excesiva preocupación con las peculiaridades de los tipos disminuye su importancia como maestros y guías a los estados de conciencia elevados.

Los subtipos

La operación del centro del vientre es en gran parte inconsciente, pero puede reconocerse mediante el hecho de cada uno de nosotros posee preocupaciones urgentes acerca de los asuntos que afectan a nuestra supervivencia física (instinto de conservación), nuestra sexualidad y nuestra vida social.

Existe una enseñanza relacionada con los subtipos. Un campesino estaba ordeñando una vaca sentado en un taburete de tres patas. La leche puede simbolizar la alimentación de las enseñanzas y de la vida. Una pata del taburete está rota, de forma que mientras ordeña, su campo de percepción se inclina hacia la pata rota. La historia sugiere que tenemos tres áreas de relaciones primarias, y que una de estas áreas está más afectada que las otras dos. Al estar deteriorada una de las áreas de relación, se desarrolla una preocupación mental que disminuye la ansiedad en torno a esta parte de nuestra vida. Las tres clases de relaciones son las sexuales (ya sean íntimas o relaciones interpersonales entre dos personas), sociales (de grupo) e instinto de conservación (nuestra relación con la supervivencia personal). Como adultos, somos sensibles a las tres clases de preocupaciones psicológicas que comprende nuestro tipo, pero una de ellas predominará como una preocupación más profunda. Por ejemplo, todos los Tres estarán muy atentos a la seguridad, al prestigio, a la imagen femenina/masculina; pero uno de esos términos será foco de más preocupaciones que los otros dos. Si el Tres se ha visto más perjudicado en el área del instinto de conservación, podríamos también formular la hipótesis de que el área principal de preocupación, que sería la seguridad, también estaría afectada por el Rasgo Característico de la vanidad y la pasión por el engaño.

El Puente a la Psicología Contemporánea

El problema con el Eneagrama de Ichazo era que su ensayo se basaba en sólo uno de los muchos asuntos dominantes, característicos de un tipo, y su lenguaje descriptivo era difícil de traducir a la terminología psicológica. El eslabón que faltaba fue suministrado por Claudio Naranjo, psiquiatra chileno, que asistió a parte del entrenamiento Arica y logró situar al Eneagrama dentro del contexto del pensamiento psicológico. Naranjo ya había conseguido reputación por su síntesis de los enfoques occidentales y orientales a la consciencia con *The One Quest.* (3) Su contribución al Eneagrama unió con éxito las introspecciones y métodos de la vía mística de transformación con el poder intelectual de un modelo psicológico occidental. También su contribución se cifró en sacar a los tipos fuera del dominio de "aquellos que saben", e hizo posible desarrollar líneas de cuestionamiento de modo que la gente pudiera identificar su propio tipo al ver y oír los relatos de sus semejantes.

Naranjo obtuvo su introspección haciendo entrevistas a personas psicológicamente sofisticadas, que podían describir sus preocupaciones emocionales y mentales. Uno de sus Eneagramas consiste en un mapa de los principales mecanismos de defensa que sostiene cada uno de los nueve tipos. Según mi punto de vista, constituye finalizar lo apuntado por Gurdjieff y desarrollado por Ichazo. Sin este tipo de ubicación en la tipología Occidental, el Eneagrama seguiría estando en el reino de lo misterioso. Aprendí el Eneagrama con Claudio Naranjo, que lo enseñaba de un modo oral, Hacía entrevistas a grupos muy preparados comprometidos en disciplinas espirituales. Es siempre una fuente de inspiración escuchar a otras personas describir sus razones para la búsqueda de una consciencia superior, así como escuchar las historias de cómo han progresado en la búsqueda de algo que va más allá del sí mismo personal, sistema empezó a desarrollarse como una herramienta psicológica esotérica. Mis propios intereses se centraban en las áreas de la práctica espiritual y del entrenamiento de la intuición, más que en la psicología, pero quería saber si las personas del mismo tipo se veían atraídas por prácticas de meditación semejantes, y deseaba desvelar los tipicos problemas prácticos con que solía encontrarse cada tipo. Mi momento de la verdad tuvo lugar en la noche del tipo Cinco (el Observador). Naranjo estaba

entrevistando a un grupo de Cincos acerca de su vida familiar en la infancia, y un tipo Observador muy contraído, que se sentó durante toda la noche en la parte alta del brazo de un sofá, observando la acción desde una distancia segura, dijo algo así como: “Sabía lo que mi familia deseaba de mi antes de que ellos lo supieran”.

Recuerdo haberme sentido de repente aliviada y agradecida. El comentario casual de ese Cinco había hecho blanco en un conocimiento que se había estado desarrollando dentro de mí durante un largo tiempo y, su presencia física, unida a lo que dijo, representó el desencadenante que me condujo al Eneagrama. Supe de inmediato que era intuitivo en dicha área, y que su sensibilidad se había desarrollado como parte de su estrategia de supervivencia en la niñez, y que probablemente era lo suficientemente astuto para describir como alteraba sus percepciones para “saber lo que esperaban otras personas”, y que si podía clarificarse a sí mismo lo que estaba haciendo en este pequeña y defensiva área de su vida, tendría una buena posibilidad de conseguir un acceso voluntario a un estado intuitivo de la mente.

Hubo otros miembros de este grupo original que eventualmente contribuirían al sistema del Eneagrama en formas muy distintas. Bob Ochs, un sacerdote jesuita y entusiasta del Eneagrama, escribió acerca de los distintos puntos y los modos en que se relacionaban con el pensamiento católico. Estas pocas páginas de Ochs tuvieron un gran impacto en la comunidad de los jesuitas. Las comunidades religiosas que viven y trabajan juntas, a veces bajo condiciones difíciles, han adoptado el sistema con entusiasmo, precisamente a causa de que deben entender el punto de vista interior de aquellos con los que viven y trabajan. Otro discípulo original de Claudio Naranjo, el Dr. Kathleen Speeth, ha sumado su hábil comprensión psicológica al sistema y ha mantenido el material vivo durante el periodo de la enfermedad y el semiretiro de Claudio.

Como parte de un amplio programa de entrenamiento en la intuición, en 1976 empecé a hacer entrevistas a mis alumnos. Empezamos un grupo de cuarenta personas en mi sala de estar, que con el tiempo se amplió a miles de personas que habían descubierto su tipo al ver y oír a otros hablar de sus vidas.

Las afirmaciones que se resumen en este libro están tomadas de las grabaciones de dichas clases. Me interesé de inmediato en desarrollar una línea de preguntas que hiciera resaltar las experiencias intuitivas y esenciales; el material sobre la atención y el estilo intuitivo que aparece en este libro es mi contribución a la continua transmisión del Eneagrama. Tengo por norma el verificar un tema presentándolo repetidas veces a los grupos, antes de incluirlo en las características de un tipo.

Ichazo ha seguido desarrollando sus introspecciones del sistema en el Instituto Arica. Él representa la principal fuente de información sobre el material y prosigue en la labor de explorar el Eneagrama como un modelo de la transformación de la consciencia humana.

Puntos Focales de Atención

1. Valora lo que es correcto o incorrecto en la situación.

2. Desea la atención aprobatoria de los demás.

3. Desea atención positiva en relación a las tareas y sus actuaciones.

4. Tiene consciencia de los cambios relativos a la posibilidad o no de tener al alcance objetos y a otras personas. Concentración selectiva de lo mejor de lo ausente y lo peor del presente.

5. Desea mantener su mundo privado. Sensible a las expectativas de los demás.

6. Escudriña el ambiente buscando pistas que le indiquen las intenciones ocultas de los demás.

7. La atención se desvía hacia asociaciones mentales placenteras y planes futuros optimistas.

8. Busca cualquier indicio de posible pérdida de control.

9. Intenta determinar los puntos de vista y programas de los demás.

El concepto de que poseemos tres clases de inteligencia, la mental, la emocional y la basada en el vientre, también sugiere que realmente existen tres formas distintas de comunicación intuitiva: por medio de la mente, por medio de la emoción y Eneagrama, los puntos Ocho, Nueve, Uno, suelen ser mas visceral centrada en el cuerpo físico. La parte superior del reciben mas impresiones intuitivas a través del cuerpo. Los tipos emocionales, Dos, Tres, Cuatro se encuentran en la parte derecha del diagrama y suelen recibir las impresiones intuitivas mediante reacciones emocionales. Los tipos mentales, Cinco, Seis y Siete, se concentran en la izquierda y perciben las impresiones intuitivas principalmente de un modo mental.

Es importante recordar que podemos desarrollar una amplia gama de capacidades intuitivas y que no estamos limitados al modo particular en el que nuestro tipo percibe normalmente la información intuitiva. Pero debido a que cada tipo se concentra en una dimensión particular de los 360 grados de realidad total, los tipos suelen desarrollar un modo de prestar atención que es apropiado a sus preocupaciones. El grupo Nueve tiende a percibir mediante el cuerpo físico, como si respondiera a la pregunta interna: ¿Cuál es mi posición relativa al entorno? El grupo tres, concentrado en los sentimientos, tiende a percibir a través del cuerpo emocional, como si diera respuesta a la pregunta: ¿Con quién estoy?; y el grupo Seis, concentrado en la cabeza tiende a percibir las impresiones mentales como si respondiera a la pregunta: ¿De qué va la situación? Las personas de cada grupo tiende normalmente a situar la atención ya sea en el centro de la cabeza, el corazón o el vientre, y aunque cada tipo puede llegar a comprender el lugar de la atención que utilizan los de los demás tipos, lo más habitual es que reconozcan el estilo intuitivo propio.

Cada uno de los estilos intuitivos se basa en cambios de atención específicos que operan automáticamente como partes de las percepciones

ordinarias de un tipo. Cuando se les examinar con atención, estos mismos cambios se parecen a los fundamentos de las prácticas de meditación básicas que entrenan nuestras capacidades para desviar y fijar (foco) la atención de modos específicos.

La Intuición basada en el Cuerpo: Puntos Uno-Nueve-Ocho

Uno. Distingue la posibilidad de perfección en los acontecimientos ordinarios. Lo incorrecto salta a la vista porque se experimenta como error básico que estropea la percepción de "lo perfectas que podrían ser las cosas".

Nueve. Incorpora a los demás en uno. Como un espejo que absorbe la impresión de todo lo que tiene frente a sí, reflejando una réplica para quien mira. En el momento de la conexión el Nueve se siente unido con el punto del vista del otro. Véase a continuación "Semejanzas entre puntos Dos y Nueve."

Ocho. Sentimiento de expansión física de uno mismo "para llenar el espacio". Escrutar las cualidades de presencia y poder de las personas y situaciones. Con entrenamiento puede sondear una amplia gama de cualidades.

Sensación basada en la Intuición: Puntos Dos-Tres-Cuatro

Dos. Modificación acentuada para satisfacer las necesidades de los demás. La sensación de convertirse en lo que quieren los demás. Las emociones se modifican antes de que la mente intervenga. Véase más adelante "Semejanzas entre los Puntos Dos y Nueve

Tres. Cambios de personalidad camaleónicos y la presencia personal que encarne las cualidades necesarias para llevar a cabo la tarea. o en la concentración está en la tarea, o en la reacción de los demás a la tarea. El tres puede cambiar automáticamente y de un modo adecuado una vez ha decidido mentalmente lo que debe hacer.

Cuatro. Se acopla a las emociones de los demás. Asumir su dolor. Resonancia emocional. Los Cuatros dicen que pueden conectar con el estado emocional de una familia, amante o amigos ausentes.

Intuición basada en lo Mental: Puntos Cinco-Seis-Siete

Cinco. Desvían la atención de los pensamientos y sentimientos con el fin de observar de un modo imparcial. Testigos mentales sin interferencia de los sentimientos y pensamientos personales.

Seis. Detectan las intenciones no declaradas que subyacen bajo la superficie. Utilizan la imaginación como herramienta para desvelar puntos de vista ocultos.

Siete. Sabe casar asociaciones remotas. Un problema queda en segundo plano mental mientras prosiguen otras actividades. A veces en una tarea secundaria surge una asociación que resuelve el problema original.

Semejanzas entre los Puntos Dos y Nueve

Tanto el Dos como el Nueve dirán "Me uno" cuando describan su conexión intuitiva con los demás. Los Dos primero varían emocionalmente, y luego unen este aspecto emocional mientras otros aspectos pasan a segundo plano; en el momento de unión un Dos puede sentirse completamente atrapado en la excitación de ser lo que los demás quieren. Se trata de algo relacionado con el fenómeno de personalidad múltiple: los muchos aspectos del Dos pueden experimentarse todos como auténticos, pero no coexisten en el mismo instante.

Los Nueve no varían su autorepresentación. Asumen la visión del mundo de los demás como un todo, más que modificarse para convertirse en lo que los demás desean.

Los Nueve nunca hablan de cambio entre múltiples aspectos de carácter. Cuando los Nueve se unen dicen que dejan de existir para sí mismos y, tras olvidar su propia posición, se unen con los sentimientos y el punto de vista de los demás, sintiéndolos con más intensidad que los suyos.

Foco de Atención en las Relaciones

Una de las mayores ventajas de conocer tu tipo, y los tipos de aquellos cercanos, es que puedes ver en que puntos del diagrama tu y otros os encontráis y los puntos en los que tenéis que trabajar para comprenderos. Por regla general, si dos personas son del mismo tipo, es muy posible que coincidan en sus puntos de vista. Por ejemplo, he visto varias parejas doble-Uno (Perfeccionista), que tienden a coincidir en sus ideas del modo de vida perfecto en cuestiones de gusto y corrección, tienen también la tendencia a verse abrumados con la reflexión constante de su propio crítico interno. En una relación *de folie á deux*, la cosmovisión de un tipo se ve confirmada por el tipo de la pareja. Una pareja doble-Tres (Ejecutor) estará de acuerdo en que la vida constituye una serie de proyectos excitantes, y una pareja doble-Cuatro estará de acuerdo en que la vida se basa en la intensidad de las emociones y el miedo al abandono.

Cuando tú pareja y tu os encontráis en un punto, existe una comprensión natural sobre los temas que pertenecen a dicho punto. Cuando cambias a una posición del Eneagrama por la que tu pareja no está naturalmente inclinada a comprender, sin embargo, te darás cuenta de que tiendes a interpretar mal las intenciones del otro. Por ejemplo: una pareja Seis-Ocho se encontrarán en el Siete, Cinco y Nueve. No se encontrarán cuando el Seis se desplaza al estrés en el Tres, o el Ocho se desplaza a la seguridad en el Dos (dos y Tres están juntos, pero no son alas esquemáticas). Podemos colegir algunas predicciones basadas en los temas que son propios a estos puntos.

Se encuentran en Siete

Comparten chismorreos sobre lo sucedido a lo largo del día, comparten futuros planes positivos, viajes, encuentros con amigos, cosas a hacer. Hacen planes conjuntos. Se apoyan en sus metas. Sexualmente juguetones, tranquilos.

Se encuentran en Cinco

Se ocultan en su casa; ya sea juntos en la misma habitación, leyendo, o buscando un lugar privado para retirarse. Les gusta tener cerca a su pareja, pero no demasiado. Posiblemente en esta posición no sean sexuales (alas del Seis con aspecto menor, estrés del Ocho). El Ocho en el estrés desea privacidad, y se espera que el Seis tenga el suficiente sentido para que no proyecte que el retraimiento de la pareja signifique el fin de la relación. El Ocho volverá a salir cuando lo desee.

Se encuentran en Nueve

Activamente unidos. Los Seis tendrán que dejar a un lado su ansiedad a la hora de actuar, pero podrán caer en detalles sueltos y banalidades (la cara inferior del Nueve).

Vagan por la casa, vigilan la sopa, hacen tareas hogareñas. Lujuria (ala del Ocho y seguridad para el Seis). Si los Seis pueden ser sexuales sin asustarse y cerrarse, los Ocho se acoplaran con ellos en todos los sentidos. Existe la posibilidad que los Seis se sientan lo suficientemente relajados para experimentar sensaciones reales de amor. Paradojicamente, para los Seis, el darse cuenta de que la pareja combina mucho puede producir sentimientos de ira. La ira se expresará con toda probabilidad en primer lugar mediante la proyección de que la pareja trama algo. Si el Seis se desplaza a la parte alta del punto de seguridad, ello le permitirá dejarse llevar por su amor por el Ocho.

El Ocho se desplaza al Dos, su punto de seguridad

El comportamiento del Ocho pasa de mucho control a la expansión. Experimentará una especie de generosidad embriagadora y el deseo por las cosas buenas de la vida.

Lo perdona todo. El Ocho desea cuidarse, más que controlar. Pequeños gestos significan mucho. Los Ocho son sensualistas que se basan en el cuerpo, por lo que en la posición Dos les gusta comer, la diversión, los brindis y la amistad pasajera. Si el Seis es sabio, se unirá a la fiesta.

El Seis se desplaza a su punto de estrés en el Tres

En esta posición el Seis probablemente esté concentrado lo suficiente en una tarea como para oscilar dentro y fuera de la zona de paranoia. Cuando se identifica con una tarea, la atención del Seis oscila entre la excitación y un frenesí paranoico con relación al éxito o fracaso del proyecto. Si el Ocho elige asumir el control o presiona al Seis para que actúe, o discute acerca de los problemas que tiene el Seis a la hora de actuar, estos pueden cortar y huir tanto del proyecto como del Ocho.

Sin embargo, el Ocho, puede apoyar a la pareja haciéndose cargo de algún aspecto del proyecto que el Seis retrase y ante la que esté indeciso. Si el proyecto sigue en marcha, entonces lo que parecen obstáculos insalvables para el asustado Seis, se ven desde una adecuada perspectiva, y el Ocho es la heroína o el héroe del día. Los Ocho deben ser respetuosos con las diferencias que hay entre asumir el control bruscamente y dar un apoyo adecuado. Los Seis deberán trazar una sutil línea entre abandonarse y delegar la responsabilidad

El Eneagrama de las Categorías Diagnósticas

El siguiente Eneagrama constituye una clasificación de las categorías diagnósticas principales que aparecen en el *Diagnostic and Statistical Manual III, Revised.* El DSM III R se utiliza en los Estados Unidos con propósitos de seguro médico. En el Apéndice incluimos un resumen de las investigaciones que apoyan esta ubicación de los tipos.

Solo la investigación más cuidadosa permitirá al Eneagrama ocupar su justo lugar en el pensamiento psicológico occidental. Por ejemplo, he visto varias pruebas y tests actuales que sin ningún tipo de base científica o de enfoque fenomenológico alegan identificar a las personas con su tipo en el sistema del Eneagrama. Estas supuestas concordancias parecen adecuadas y atractivas, pero hacen un flaco servicio al Eneagrama, puesto que no se basan en investigaciones científicas. Un resumen del trabajo en marcha con vistas a formular un mareo empírico para el Eneagrama, y para el desarrollo de un inventario de evaluación escrita, se describen en el Apéndice.

Basándome en las introspecciones de Claudio Naranjo sobre los principales mecanismos de defensa y en los muchos relatos oídos a lo largo de los años en las reuniones, el Eneagrama siguiente es el sistema que mejor casa con los conocimientos psicológicos actuales. Una prueba de esta configuración estriba en el hecho de que se autoverifica. Lo que significa que los buenos autoobservadores son capaces de reconocerse en una descripción de los temas de su tipo y de responder correctamente en relación a sus cambios de comportamiento cuando se desplazan al punto de tensión y al punto de seguridad.

Las categorías del DSM describen patologías graves. Desde el punto de vista de la práctica de la atención, ello significa que se ha perdido la capacidad de dar un paso atrás y observar. Sin la capacidad de desplazar la atención al punto de vista neutral del observador interno, nuestros rasgos se convierten en lo "que soy" en lugar de lo "que hago". En patología, la atención se ve inmersa

en los pensamientos y sentimientos característicos de nuestro tipo, y somos capaces de adoptar otro punto de vista.

Las líneas internas del diagrama sitúan a los tipos en relación los unos a los otros de modo que están empezando a emerger actualmente en la literatura psicológica. Por ejemplo, el triángulo interior solo indica algunas correlaciones fascinantes. Sugiero que las tendencias compulsivas (Nueve), paranoides (Seis) y de adicción al trabajo (Tres) coexisten en el mismo individuo y predicen las situaciones vitales particulares (normal, estresada, o segura) en las que cada comportamiento se produce.

Aclaraciones Diagnósticas

Tipos centrados en el Cuerpo: Núcleo de los Nueve, Laterales de Ocho y Uno

Punto Nueve

DSM obsesivo compulsivo; domina el aspecto obsesivo. Tipo ambivalente de *Millón.* Ambivalente a la hora de tomar decisiones, se ve atrapado entre el deseo de rebelarse y el de obedecer. En términos del Eneagrama, el Nueve se ve atrapado entre ser bueno (Uno) y ser desobediente (Ocho).

Los Nueve tienden a permanecer en conflicto en lugar de tomar una posición que produciría cambios. La pregunta interior es más: "¿Quiero estar aquí?" que la propia preocupación de los Unos sobre "¿Estoy haciendo lo correcto?" Una postura no comprometida. La defensa frente a tener que actuar en la cuestión obediencia/desafío consiste en desplegar la atención en tareas secundarias o poco importantes. La narcotizacion y el despistarse constituyen las defensas principales. La ambivalencia puede ser activa, pero la ira se expresa de un modo pasivo e indirecto.

Algunos Nueve tienen rasgos pasivo-agresivos. Son los más testaduros, los que se quejan más y los que, en la terminología del Eneagrama, se inclinan

hacia el aspecto Ocho (activamente desafiante). La paradoja de los Nueve pasivos-agresivos es que aunque comparten la misma ambivalencia sobre la posición personal que los Nueve más inclinados a la obsesión, no se adaptan a los planes de los demás. En este caso la postura consiste en unirse con los deseos de los demás y aparentar seguirlos, pero introduciendo sentimientos de culpa, atrasando o poniendo otra suerte de pegas.

Punto Uno

Aspecto compulsivo de la posición obsesiva/compulsiva del DSM. Internamente puede ser tan ambivalente como un Nueve, pero no se expresa. Tipo ambivalente pasivo de *Million.* Polarizado hacia el lado "bueno" del conflicto obediencia/desafío. La formación reactiva impide que la ira y los deseos reales afloren a la consciencia. Rígida adhesión a los códigos de bueno y malo. Compulsión a hacer las cosas bien. Existe solo un modo correcto de hacer las cosas.

Punto Ocho

Tipo sociopático del DSM. Mi forma de actuar es la única correcta.

Tipos centrados en el sentimiento: Núcleo del Tres, Aspectos del Dos y Cuatro

Punto Tres

No hay categoría del DSM que corresponda. Es un tipo que se ha reconocido recientemente en el pensamiento psicológico occidental. Los sentimientos se suspenden en beneficio del hacer. Se pone la atención en el trabajo, no en el sí mismo. Aunque los Tres tienen algunos rasgos narcisistas,

como creer en su superioridad en áreas de mérito y logros, este mérito se consigue trabajando duramente, más que dándolo automáticamente por sentado. Los Tres se sacrifican a sí mismos para mantener una imagen de ganadores, en lugar de adoptar la postura más narcisista de sustituir el duro bregar presente por las ideas sobre un futuro éxito.

Semejanzas entre los Puntos Tres y **Siete** Ambos son muy extrovertidos y poseen mucha energía. Ambos son optimistas, se hacen autobombo y buscan la aprobación. Ambos proyectan la imagen de triunfador. Los Tres sin embargo, trabajan hasta caer rendidos, y los Siete solo lo hacen mientras el proyecto mantenga interés. Los Tres desean tener poder sobre los demás, ser reconocidos como líderes, comprometerse para hacer los trabajos mejores y más responsables. Son conformistas, buscan la aprobación de los demás, y trabajan duro buscando una recompensa inmediata.

Los Siete quieren disfrutar de todo lo bueno. Gustan más de la aventura que del poder. No necesitan la aprobación de los demás, puesto que se consideran por encima de las convenciones sociales. Carecen del sentido de responsabilidad, buscan la aprobación en sí mismos y tienen tendencia a estar imbuidos de una visión positiva del futuro más que a trabajar por metas inmediatas.

Punto Dos

Tipos dependientes e histriónicos en el DSM. Ambos necesitan afirmación y aprobación constante. El sentido del sí mismo está contenido en la relación de pareja. Ambos se adaptan a las necesidades del otro buscando seguridad en el amor. "Me convierto en lo que desea mi amor." El tipo dependiente se adapta mediante la dócil obediencia, por regla general aferrándose a una sola relación. Los tipos histriónicos adoptan una postura agresiva y manipuladora para conseguir el control sobre la pareja.

Punto Cuatro

Funcionamiento bipolar y depresión en el DSM. En lenguaje del Eneagrama, se puede observar una presentación agitada en la tensión del punto Dos (histriónico-depresivo), o al inclinarse al aspecto del Tres en su exagerada actividad para combatir la depresión.

Tipos Centrados en la Mente: Código del Seis, Aspectos del Cinco y del Siete

Punto Seis

Paranoico en el DSM.

Punto Cinco

En el DSM tipos esquizoides y evasivos. Los narradores de cada uno de los tipos informan de los mismos rasgos de presentación centrados en el desapego social. Algunos dicen que son autosuficientes y que no les preocupa el contacto personal estrecho con los demás (esquizoide, pasivamente desapegado), y otros informan de sentimientos de frustración ante el aislamiento social (evasivo, activamente desapegado).

Punto Siete

En el DSM, narcisista. Su valía se basa en su creencia de que tiene capacidades superiores. Esta valía en lugar de conseguirse, se da por sentada. Véase lo dicho antes en "Semejanzas entre los Puntos Tres y Siete". La atención se proyecta en un futuro imaginativo y optimista que impide la necesidad de un trabajo o compromiso inmediatos. "Por encima de todo debo ser fiel conmigo mismo."

PARTE II

Los Nueve Puntos del Eneagrama

5

Introducción a los Puntos

El mejor modo de entender como interaccionan los tipos unos con otros es leer en primer lugar los tres puntos claves del triángulo interior Seis-Tres-Nueve y luego seguir con las variantes de los puntos clave en la secuencia Uno-Cuatro-Dos-Ocho-Cinco-Siete.

En las clases presentamos los grupos en este orden, puesto que siguiendo las líneas el observador puede ver más fácilmente el modo en que cambia cada tipo cuando se desplaza hacia la acción/tensión. He situado los capítulos por orden numérico, del Uno al Nueve, simplemente con el propósito de facilitar las referencias.

Cada capítulo empieza con una proclamación del dilema psicológico, una típica historia familiar y una discusión de los asuntos fundamentales que preocupan al tipo. He incluido también un resumen de como suelen comportarse los tipos en las relaciones intimas y frente a la autoridad.

Las secciones sobre el modo en que cada uno de los tipos presta atención y los estilos intuitivos que son comunes en el seno de cada tipo me interesan particularmente. Las prácticas de atención me parece que son un puente entre el intelecto y la intuición y un modo poderoso en el que nosotros en occidente podemos empezar a recuperar una conexión con lo que la tradición sagrada describe como las cualidades de la esencia. He entrevistado a muchas personas que han tenido experiencias intuitivas o esenciales y he confiado en mi propia

intuición como herramienta con la que penetrar en el funcionamiento de esta área intima de la psique humana. Considero que las pequeñas secciones sobre la atención y la intuición que se incluyen en esta obra son un trabajo preliminar hacia una plena comprensión de estos atributos de nuestra naturaleza.

Aunque cada tipo tiene una predisposición particular hacia una capacidad intuitiva,es importante que recordemos que cada uno de nosotros tiene la oportunidad de encarnar todos los estilos intuitivos. Por ejemplo, descubrirás que recurres al estilo que es más común a tu propio punto de seguridad, o al estilo que es típico de la gente se identifica con tu punto de acción (estrés). Cada uno de nosotros es único en el modo en que ha aprendido a manejar sus vidas, pero examinando el modo en que prestamos atención, y cultivando el observador interno, podemos reconocer que a menudo estamos en contacto con información intuitiva que influencia nuestras decisiones y nuestras relaciones de modos imprevistos.

Los aspectos evolucionados de cada tipo se describen en una sección sobre la capacidad mental superior y la Virtud emocional. La dificultad en describir aspectos de la naturaleza humana esencial es que pueden confundirse fácilmente con ideas sobre lo que sería encarnar dichos atributos, como si la esencia fuera simplemente una extensión del sí mismo personal. En realidad las cualidades esenciales están a nuestra disposición cuando estamos bajo estados modificados de consciencia que no están gobernados por el sí mismo pensante/sintiente. Dichas cualidades tienen poco que ver con nuestra consciencia ordinaria y, por desgracia, pueden banalizarse fácilmente bajo el concepto de como se supone debería comportarse la gente evolucionada.

El primer paso para encarnar realmente una cualidad esencial es cultivar el observador interno; en segundo lugar, dominar muchos niveles de prácticas de meditación, movimiento y energía; y en tercer lugar, integrar las cualidades esenciales en el seno de una personalidad madura.

También he incluido material sobre aquello que puede ayudar a cada uno de los tipos, los asuntos concretos a los que debe prestar atención, y las

variaciones subtipo de cada uno de los tipos.

Todo este material se ha desarrollado a lo largo de los últimos doce años de entrevistas en las horas de clase, por lo que el libro representa realmente una síntesis de los relatos de miles de alumnos que han participado en el trabajo.

Cada Capítulo Incluye

- Resumen del dilema
- Historia familiar típica
- Temas principales del tipo
- Patrones de relaciones íntimas
- Un ejemplo de una relación de pareja entre dos tipos
- La relación de los tipos con la autoridad
- Un ejemplo de una interacción de autoridad entre dos tipos
- Estilo de atención
- Estilo intuitivo
- Ambiente atractivo para el tipo
- Ambiente desagradable para el tipo
- Famosos representativos del tipo
- La cualidad mental más elevada
- La virtud
- Activos
- Los subtipos
- Qué ayuda a florecer a un tipo
- De qué debe ser consciente un tipo

6

PUNTO UNO: EL PERFECCIONISTA

PERSONALIDAD ADQUIRIDA		ESENCIA
CABEZA	Rasgos Caractéristicos: RESENTIMIENTO	Mente Superior: PERFECCIÓN
CORAZON	Pasión: IRA	Virtud: SERENIDAD
MODO DE SER DEL SUBTIPO		
Sexual: CELOSO		
Social: INADAPTABLE		
Autoconservación: ANSIOSO (PREOCUPADO)		

El Dilema

Los Uno fueron buenos niños y buenas niñas. Aprendieron a portarse bien, a ser responsables y, principalmente, a ser correctos a los ojos de los demás. Recuerdan haber sido criticados duramente y a causa de ello aprendieron a controlarse a fondo con el fin de evitar cometer errores que pudieran ser detectados por los demás. Asumen de un modo natural que todo el mundo comparte su deseo de automejora y a veces se sienten frustrados por lo que consideran una falta de carácter moral en los demás.

La visión del Perfeccionista puede representarse con la imagen de nuestros

ante-pasados puritanos. Eran trabajadores, justos, muy independientes, y estaban convencidos que el pensamiento sencillo y la bondad prevalecerían sobre el lado oscuro de la naturaleza humana. Los Uno están convencidos de que la vida es dura y de que la comodidad ha de ganarse a pulso, que la virtud es su propia recompensa, y que debemos posponer el placer hasta haber hecho todo lo demás.

Normalmente los perfeccionistas no se dan cuenta de que se niegan los placeres. Están tan preocupados por lo que "deberían" hacer y "lo que debe hacerse" que pocas veces se preguntan que es lo que desean conseguir en la vida. Sus deseos naturales les fueron prohibidos en la infancia y por lo tanto aprenden a bloquear sus deseos centrando la atención en el modo de proceder correcto.

Siempre se puede mejorar, y los Uno muy compulsivos pueden pasar gran parte de su tiempo de descanso trabajando con el fin de mejorarse. Cuando están sentados en el autobús de camino al trabajo practican distintos ejercicios y posturas, al comer mastican repetidas veces el misino bocado, y en su tiempo libre hacen algo constructivo y educativo.

Los Uno dicen vivir con el tipo severo de critico interno que la mayoría de nosotros solo experimentaríamos si hubiéramos cometido un grave crimen. Suelen oír la voz del juicio interno como parte de su pensamiento, y aunque saben que la voz se origina dentro de ellos, puede ser tan abrumadora como si proviniera del exterior. El crítico interno por regla general juzga todo lo que el Uno piensa o hace. Por ejemplo, si un Uno da una conferencia, el crítico interno podrá comentar continuamente su actuación. "Podías haber dado esta opinión de un modo más preciso, tu voz es nasal, no te salgas del tema." El temor infantil a la crítica ha hecho que los Uno desarrollen un sistema de vigilancia interna que controla automáticamente pensamiento, palabra y obra.

Los Uno asocian su exigente crítico interno como una parte de ellos mismos, superior o mejor que sus pensamientos ordinarios, y aunque se dan cuenta que el crítico interno se origina en el seno de su propio pensamiento, existe una tendencia a escuchar el recto comentario interior como si tuviera su

origen en algún plano de existencia superior.

Los Uno a menudo dicen que sus propios pensamientos les juzgan por estar enfadados o tener deseos sexuales, y que cuando su voz interior se torna muy crítica, desarrollan un resentimiento hacia aquellos que parecen saltarse las reglas sin aparentar remordimiento alguno. En la medida en que el Perfeccionista intenta calcular la presión de las exigencias del crítico interno en pos de la excelencia, puede verse conducido a ser bueno mientras internamente juzga a quienes desobedecen las reglas.

El crítico interno está tan integrado en el modo de pensar del Perfeccionista que éste considera que todo el mundo es también víctima de este juez interno. Cuando los demás optan por el placer sobre la corrección, a un Uno solo se le ocurre que están haciendo trampa.

La atención de un Perfeccionista está tan centrada en el tema de lo que tiene que hacerse o debería hacerse que no le queda espacio mental para ser consciente de sus propios deseos. Son por lo tanto personas resentidas, una palabra que describe un sentimiento crónico de irritación. El resentimiento puede definirse como el grado de diferencia entre los deseos reales olvidados y la obsesión por el trabajo duro con el fin de satisfacer las exigencias del crítico mental.

Al aplazar el placer existe una sensación de corrección. Solo se consideran las comodidades y la diversión una vez se ha cumplido con las obligaciones. La agenda se establece y cierra con los precisos ingredientes para una vida perfectamente equilibrada: la hora para la música, el momento para los ejercicios, para visitar a un amigo enfermo, el tiempo de estudio. El tiempo está controlado por las líneas de la agenda, casilleros de excelentes "debería" que eliminan eficazmente el tiempo libre cuando podrían presentarse necesidades reales. Una joven Perfeccionista describe su deseo de acudir a una escuela de arte del siguiente modo:

> Lo deseaba tanto que me quedé dos años atascado en los preliminares. Cada paso de la decisión tenía que ser tan perfecto que nunca me inscribía.

> Primero tenía que hacer casar mi deseo de pintar con mis convicciones políticas, puesto que desde un punto de vista político consideraba mi tendencia expresionista como socialmente autoindulgente. Luego tenía que medir mi amor por la naturaleza y los exteriores frente a la elección del arte como ocupación sedentaria, así como revisar mis convicciones espirituales, que me inclinaban a concentrarme en temas artísticos específicos. Debía transformar totalmente mi visión del mundo antes de matricularme.

La estudiante de arte tenía que rendir cuentas en primer lugar a su crítico interno antes de poder concentrarse en su entusiasmo, sus expectativas, y el hecho de que pintar le producía placer. En nuestro pasado puritano, los juegos y la danza estaban prohibidos al ser oportunidades para que, ignorando al crítico interno, surgieran el placer y la pasión.

La cosmovisión del Perfeccionista parte de la creencia de que existe una solución correcta para cada situación. Los Uno se empecinan en un modo correcto de hacer las cosas como afirmación del carácter, sin tener en cuenta lo atractivos que puedan ser otros modos de hacer. La noción de que pueden haber muchos modos correctos, o de que lo que es correcto para una persona puede ser para otra un enfoque incorrecto, le da la sensación de ser una puerta abierta al caos. ¿Si todo el mundo hiciera lo que le viene en gana, que impediría que el mal destruyera todo lo que es bueno?

Los juicios de los Uno suelen centrarse en la ira y la sexualidad, al ser los impulsos castigados en la infancia. Normalmente no saben cuando están enfadados. Incluso cuando es perceptible una mandíbula tensa y unos labios fruncidos, como si quisieran encerrar las palabras críticas, no se dan cuenta de estar enfadados, puesto que la percepción de una emoción "mala" se ve alejada de la consciencia. Un Uno crítico y ruborizado puede ser inconsciente de que su ira está radiando a través de la discusión y dejar la discusión teniendo únicamente la impresión de que se han tocado unos cuantos puntos importantes.

Al considerar la ira una "mala" emoción, los Uno no pueden reconocer su propio resentimiento hasta estar totalmente seguros de que tienen razón. Sin embargo, cuando los Perfeccionistas están seguros de una posición, tienen a su disposición una gran energía. Cuando el Uno se asegura de tener razón, el crítico mental pasa a segundo plano, y la ventilación de la ira reprimida produce una sensación de liberación. En el caso de los Uno maduros, esta energía puede utilizarse para propósitos muy constructivos. A veces se encuentran al frente de causas humanitarias, por modo altruista del mismo modo que otros trabajan por un sueldo o por la fama personal. En el caso de los Uno inmaduros, la misma atracción por una causa válida sirve al propósito de crear una plataforma justa desde la que otros pueden ser denunciados por su comportamiento incorrecto.

El Uno vive en una casa de dos plantas. En el ático vive un crítico, y este crítico es inconsciente en grado sumo ante las oleadas de sentimiento que periódicamente inundan el sótano. Si se presenta repentinamente una ola de pasión, el Uno eliminará este sentimiento inaceptable concentrándose en algo que otros hacen mal, o emborra-chándose o drogándose lo suficiente para dormir al crítico interno. El Uno puede liberar la presión que periódicamente edifica a partir de las necesidades de las que es inconsciente, bebiendo, mediante pataletas, o en periodos de intensa actividad sexual.

La imagen de la casa de dos pisos se amplia también al Perfeccionista que desarrolla una relación de "trampilla" entre el crítico mental y la inundación de sentimientos atrapados en el sótano del inconsciente. Los Uno "trampilla" son personas que desarrollan una solución de doble vida frente al problema de vivir en una casa de dos pisos. Desarrollan dos temperamentos distintos, uno para "donde me conocen" y otro para "lejos". Donde son conocidos son responsables y respetados, pero se relajan y se vuelven sensuales en un entorno alejado de la familia y los amigos. La solución trampilla puede ser utilizada de un modo tan inocente como irse de vacaciones a algún lugar en el que hay anonimato y no existen responsabilidades, o darse en combinaciones tan extrañas como la de la bibliotecaria/prostituta o el misionero/ladrón.

Otro modo de aliviar la tensión producida por vivir en una casa de dos

plantas es mediante el perdón. Si puede admitirse el error, entonces el crítico interno pasa a un segundo plano, y los Uno son capaces de ser más indulgentes con sus pecadillos. El punto clave del perdón está en admitir el error sin apegarse a la humillación y castigo que el Uno está condicionado a esperar. Una vez que admiten haber cometido un error son las personas más pacientes y constructivas del Eneagrama. También son capaces de experimentar los placeres de un trabajo bien hecho con una gratitud que rebosa por sus cuerpos. El sentido de perfección puede verse estimulado por cosas simples: una casa limpia, una frase bien construida, o un instante en una conversación en la que todo está en su lugar.

Las preocupaciones del Punto Uno incluyen:

• Normas internas de corrección que pueden ser puritanamente exigentes.

• Corriente de pensamientos autocríticos.

• Una necesidad compulsiva de actuar en lo que parece correcto.

• Hacer lo correcto.

• Una creencia en la propia superioridad ética o moral. Son los mejores. Pertenecen al 10% de la élite que hace las cosas bien.

• Dificultad a la hora de reconocer las necesidades reales que no se adecúan a las normas de corrección.

• Se comparan mentalmente con los demás: "¿Soy mejor o peor que ellos? Se • preocupan por las críticas de los demás: "¿Me están juzgando?

• Vacilan a la hora de tomar decisiones, por miedo a cometer errores.

• Buena persona. Desplaza la ira generada por necesidades no satisfechas hacia lo que parecen objetivos externos legítimos.

• Presencia de dos sí mismos: el sí mismo preocupado, que vive en casa, y el sí mismo juguetón, que se va de casa.

• Un modo de prestar atención que se basa en corregir errores, que pueden llevar a • Extraordinarios poderes de crítica, y

• Una consciencia de fondo del potencial para la perfección en cualquier situación, frente a lo que, por comparación, el error aparece como percepción en primer plano. "Imagínate cuan perfecto podría ser."

Historia Familiar

Los Uno por regla general suelen decir que eran muy criticados o castigados en su infancia y finalmente se obsesionaron intentando ser buenos con el fin de salirse de los problemas. Parece ser una situación familiar que produce niños obedientes, pero que obliga a los niños a controlarse internalizando la voz crítica de sus padres.

Muchos se vieron obligados prematuramente a asumir responsabilidades de adulto, y con frecuencia asumen el papel de padres con el fin de estabilizar a adultos inmaduros de la familia.

Mi padre quería ser escritor, pero en vez de esto tenía una familia, y básicamente odiaba su vida. Tenía la sensación de que se vengaba con nosotros por no haber satisfecho su sueño y se sentía atrapado con aquello a lo que tenía que conformarse. Mi madre estaba enferma la mayor parte del tiempo, y se suponía que debía cuidar a los pequeños. Se trataba de una casa con muchas tensiones, todo el mundo iba de puntillas para no molestar a los padres, y siempre parecía que había muchas cosas que hacer.

Recuerdo que un verano se me asignó la tarea de limpiar las paredes de toda la casa, y me encontré a mí misma frente a la ventana, viendo como jugaban otros niños, con la cortina de la sala rasgada en mis manos. Estaba tan furiosa por tener que cuidarme de todos que había arrancado la pesada cortina

de su guía sin darme cuenta de la cantidad de ira que llevaba en mi interior.

La atmosfera era de grandes expectativas sin recompensa. La virtud se consideraba una recompensa en sí misma, y por lo tanto los Perfeccionistas eran regañados por sus errores, sin que se les hiciera sentirse especiales por el sacrificio de ser buenos. El ser una persona perfecta exige mucho autosacrificio y exige un estricto control interno. Finalmente el placer de la recompensa puede ser sustituido en favor del placer del autocontrol. El siguiente informe corresponde a un contable de gran éxito pero crónicamente ansioso y describe el modo en que controla su propio placer.

A lo largo de mi periodo escolar me motivaba al estudio prometiéndome a mí mismo que si trabajaba con tesón durante la semana, el sábado por la mañana iría a jugar a baloncesto. Llegaba el sábado y acababa todo, pero en lugar de ir a jugar, pensaba, bien, he hecho el trabajo, y éste era el propósito de hacerme promesas a mí mismo, así que en lugar de jugar a baloncesto, haré dos tareas que estaba evitando. Si finalizo las tareas iré, si no no iré. Me obligaba a mí mismo a ganarme la diversión, y a menudo me la negaba aunque me la hubiera ganado.

Cuando los Uno se privan a sí mismos, se desarrolla un nivel critico de presión que les obliga a airear su resentimiento en forma tal que su propia ira sigue oculta para ellos mismos. Un arquitecto describe el modo en que liberaba su agresividad acumulada: En casa era un buen chico y no podía encontrar razones reales para mi ira en el hogar o en la escuela. Tenía un hermano retrasado mental, que me avergonzaba, pero al que trataba de proteger, mi madre era muy frágil y finalmente tuvo una crisis nerviosa. Lo cierto es que yo era grande, saludable, lo que me hacía sentirme culpable por la diversión que me permitía.

Mi ira se desfogaba en vandalismo, pero nunca me di cuenta de que estaba enfadado. Empezó a surgir en mi la impresión de que quería romper algo, y finalmente empecé a imaginarme rompiendo ventanas, para acabar con un bate yendo a altas horas de la noche a cualquier edificio abandonado. Me sentía de maravilla

Pasión por la Ira Justa

Muchos Unos no tienen consciencia de que están rabiosos. Sus mentes pueden estar llenas de agudos pensamientos críticos, lo que transmiten mediante un tenso lenguaje corporal y el hecho de que los Uno estén ocupados corrigiendo el comportamiento de todo el mundo, y, mientras no lleguen al punto crítico, los Unos pueden creer que se sienten "llenos de energía", o un "poquito enfadados" o "que hoy han hecho muchas cosas".

Existe un gran atractivo en expresar la ira a través de una causa justa. Al situar los malos sentimientos en el marco de una causa justa la ira puede ser expresada sin autorecriminaciones. A ello se debe el que los Unos estén atraídos por los puntos de vista puristas, que proporcionan una sólida plataforma para expresar la ira en favor de una buena causa.

Lo cierto es que es espantoso el forzarse uno mismo a ser bueno mientras los demás no se dan cuenta de tus esfuerzos y sacrificios. A los Uno les parece injusto que se den tan pocas recompensas en la vida para quien actúa desde la honestidad y el esfuerzo. Puesto que en su infancia veían castigados los deseos propios, los Unos están desconectados de lo que desean, pero tienen una aguda sensibilidad sobre lo que creen debe hacerse. Los Uno, por consiguiente, pueden enfadarse mucho con las personas que no respetan las normas, pero no se expresarán hasta que estén totalmente convencidos de que tienen razón. Esta clase de ira inconsciente se mantiene en el interior, por lo que cuando se presenta un agravio legitimo, irrumpe furiosamente. Una *esteticien*, de apariencia comedida, nos habla de la irritación que le produce el tráfico:

> El tráfico me molesta muchísimo. Si todo el mundo obedeciera las normas, lo soportaría, pero a veces se vuelve tan insoportable que debo hacer algo. Tengo la sensación de que todos estamos metidos en un atasco y si alguien se aprovecha de la situación, todos pagaremos por ello. El punto crítico se produce cuando un conductor intenta colarse sin esperar su turno. Reacciono no dejándole espacio.

Trampilla de Escape

La ira y el dolor del Perfeccionista es fruto del hecho de no satisfacer las necesidades personales. Se han reprimido los deseos auténticos y han sido sustituidos por una lista de deberías. El resultado de esta represión produce irritación crónica que arde constantemente bajo la superficie de un comportamiento civilizado. A los Uno les molestan particularmente aquellas personas que muestran los aspectos más oscuros de la naturaleza humana, puesto que constituyen deseos que ellos no pueden admitir en su interior.

Recordemos que los Uno viven en una casa de dos pisos. Su atención está dominada por un crítico mental que le impide ser consciente de los sentimientos inaceptables.

Si los deseos reales de los Uno intentan salirse del inconsciente, el crítico se volverá punitivo en un intento de bloquear la ola de reacción. Cualquier pequeña equivocación adquiere de repente una desmesurada, importancia. La atención se dirige obsesivamente al error que debe ser corregido. "Has de hacer esto, debe hacer aquello." Ningún rostro es lo suficientemente bello, ninguna habitación está lo suficientemente limpia y ningún atardecer es lo bastante hermoso.

A veces los Uno hallan un modo de equilibrar la presión entre necesidades propias y el crítico mental llevando una doble vida. Tendrán una vida pública correcta, en la que el Uno respetará las normas y procedimientos, y una vida privada en la que se expresarán las fantasías prohibidas.

> Cuando era una chiquilla en la ciudad de Nueva York, solía ir a los distintos barrios y trataba de hacerme pasar por italiana o judia o -en Greenwich Village-por artista. Me gustaba ser otra persona, puesto que no me preocupaba lo que los demás pensaban de mí y podía expresarme de un modo que en casa ni siquiera me hubiera pasado por la cabeza.
>
> La primera vez que viajé a Europa constituyó una auténtica liberación.

No me conocía nadie, mis padres estaban lejos, los edificios eran pequeños palacios de piedra, y la moneda parecía dinero del Monopoly.

Mientras viajaba empecé a jugar a tener distintos caracteres del mismo modo que había hecho en Nueva York. Me subía en un tren sin destino concreto y dejaba que uno de los caracteres me poseyera hasta que tenía la sensación de que estaba preparada para jugar. Entonces bajaba en una ciudad y pasaba los días siendo otra persona. Las identidades más fuertes eran las de mujer de mundo y prostituta. Como mujer de mundo me lo pasaba en grande conociendo a gente, hablando tres idiomas y charlando sobre los lugares que conocía. Como prostituta me vendía por dinero, utilizaba zapatos de tacón alto y me vestía del modo más atrevido posible. La gracia estaba en ser invisible, en estar sentada en un bar, dejando que la prostituta se apoderara de mí, sin que nadie me conociera.

Perfeccionismo

Los Uno dicen que el recibir críticas de los demás es muy doloroso, puesto que ya están agobiados por la autocrítica. A los Unos casi les cuesta en igual medida el hacer cumplidos, puesto que por comparación se sienten disminuidos. La preocupación por lo correcto se desarrolla en una época que el niño se siente obligado a conformarse a las normas de comportamiento de los adultos y se expresa en una preocupación por vestir y hablar correctamente, una atención al detalle, un análisis minucioso de los asuntos, y una tendencia a encontrar errores en lo que otros considerarían un trabajo bien hecho. Desde el punto de vista de los Uno los cumplidos se ganan gracias a un intenso autoexamen y la perfecta ejecución de cada paso hacia los fines pertinentes.

Me pagaba los estudios como pintor de brocha gorda. Tenía el día totalmente encasillado y programado. Me presionaba continuamente para hacer las cosas, y hacerlas bien. Mientras pintaba por tercera vez una pared, me recriminaba por haber cometido un error en el techo de otra

habitación, y por el fallo de no llegar a casa a tiempo para estar con la familia, y por el hecho de que estaba perdiendo horas de estudio. Todo me parecía necesario. Si la pared quedaba bien, todavía podía recriminarme por el tiempo que no compartía con la familia y por el tiempo de estudio perdido.

¿Como pueden los Uno considerar que hacen bien las cosas cuando sus propias mentes miden sus mejores esfuerzos con normas de perfección inalcanzables? El joven pintor comparaba un trabajo bien hecho con todos los trabajos que había dejado de lado. Incluso si hubiera conseguido acabarlos todos, y a la perfección, probablemente continuaría exigiéndose.

A veces los Uno informan que el crítico interno está tan estabilizado en su proceso de pensamiento que controlan sus propios pensamientos por su contenido erróneo e inaceptable.

Durante un par de años me relacioné con una mujer que quería convertirse en una practicante del movimiento de Ciencia Cristiana. El sistema me llamaba mucho la atención. Creí haber encontrado un modo de espiritualizar nuestro amor controlando el contenido de mis pensamientos. Me vi conducido a pensar con pureza y me sentí muy comprometido observando mis pensamientos en busca de motivaciones ocultas. Tenía que comportarme como un maestro que daba notas: "Este es un buen pensamiento, este es un mal pensamiento." No podía hacer nada sin examinar mis pensamientos, y los motivos que había tras ellos. Todas mis reacciones hacia esa mujer tenían que ser honorables y debían producirse en el momento y lugar adecuado, y todo el tiempo que me relacioné con ella controlaba mis pensamientos para mantener puras mis intenciones.

Una preocupación por la bondad implica una obsesión por huir de la maldad. El hábito de este joven pretendiente por sustituir sus pensamientos con "mejores" pensamientos reprimía de un modo eficaz cualquier oportunidad de descubrir lo que realmente deseaba para su relación. Intentando encontrar un enfoque correcto para su relación, no se permitía el suficiente espacio mental

para que surgieran sus verdaderos sentimientos.

El Único Modo Correcto

El permitirnos ser conscientes de los deseos reales puede ser amenazador para aquellos cuya seguridad infantil depende de un rígido autocontrol. El perfeccionismo se basa en considerar que debe existir una solución correcta para cada caso, y que una vez la descubramos, entonces la gente que tiene otras opiniones verá la luz de la razón y se sumará. A los Unos les sorprende mucho el darse cuenta de que los demás no suscriben su enfoque de la vida consistente en que existe un único modo correcto de hacer las cosas, puesto que para un Perfeccionista la idea de múltiples enfoques correctos le parece una invitación a la anarquía. Los Unos experimentan una introspección fundamental cuando se dan cuenta de que la gente es capaz de comportarse de un modo razonablemente moral sin tener que someter su comportamiento a la supervisión de un crítico interno; y comprobar que abrir la trampilla a los sentimientos emocionales y sexuales no significa necesariamente que la gente se obsesione con el deseo o se pervierta en una indulgencia excesiva

> Durante muchos años refrené mis críticas por temor a alejar a una persona que para mí era importante. Tenía la sensación de que señalar los errores de los demás no era algo constructivo; y quería protegerlos de la clase de críticas que me hacía a mi mismo. Finalmente me di cuenta de que no existía algo como una verdad o falsedad absoluta que se aplicara a todo el mundo. Una vez fui consciente de la verdad relativa, pude darme cuenta como todo el mundo luchaba para hacerlo lo mejor posible basándose en sus puntos de vista independientes de la situación; ello alivió en gran medida mis criticas hacia los demás.

Una vez pude ver la situación desde el punto de vista de otra persona, pude ser tan crítico como quise, puesto que la gente se daba cuenta que podía ver las cosas desde su lado y que lo que tenía que decir era crítico, pero a la vez constructivo.

Preocupación y Aplazamiento

El conflicto entre los deseos inconscientes y la necesidad de comportarse correctamente se pone de relieve a la hora de tomar decisiones. Las decisiones son un círculo vicioso en el que escoger adecuadamente puede irritar a los Unos al no conseguir lo que desean, y el escoger lo que quieren les hace preocuparse por cometer un error.

La ansiedad del Uno aumenta cuando se hacen posibles las metas agradables. Se produce una preocupación por verse comprometido a los ojos de los demás, por perder la virtud de la ética laboral y por rebajar los estándares al nivel de los chapuceros, término que los Unos identifican con aquellos que recogen lo que no se han ganado y no les corresponde. Las contracorrientes de preocupación se hacen más intensas cuando los Unos han de tomarse la responsabilidad derivada de actuar bajo deseos que tal vez los demás no aprueben.

Cuando aumenta la ansiedad, los Unos son vulnerables a escuchar críticas implícitas que en realidad no existen. Conversaciones banales parecen adoptar matices negativos, y padecen la falsa creencia de que los demás les juzgan en secreto. En esos instantes en los que los Unos están más convencidos de que están siendo criticados es de gran ayuda que comprueben realmente las opiniones de los demás.

Relaciones íntimas

La necesidad más profunda de un Perfeccionista es sentirse amado aun siendo imperfecto. El amor ha sido equiparado en el pasado con el buen comportamiento, lo que hace que los Uno sientan que no son amados si dentro de ellos mismos encuentran imperfecciones, y se les hace difícil creer que una pareja pueda quererles tal como son, aceptando tanto los aspectos buenos

como malos de su carácter.

Pequeños detalles alcanzan proporciones desmesuradas a medida que la intimidad se hace mayor. ¿Qué pasa si me enfado? ¿Qué sucede si no comparte mis gustos artísticos ?Los Perfeccionistas viven con la idea de que alguno de sus hábitos seguramente disgustaran a la pareja. Por lo tanto enfocan la intimidad con una tensión que es fruto de controlarse en exceso con el fin de ocultar su sombra. Este estado interno de tensión se ve acompañado por la creencia de que el placer y la felicidad han de ganarse a pulso, y que si la maldad queda al descubierto, la pareja nos abandonará.

Cuando el nivel de tensión se hace crítico, los Unos empiezan a sentirse tan vulnerables al rechazo que empiezan a juzgar a la pareja como medida de autodefensa. Se producen peleas, que se ven alimentadas por la convicción de que la pareja finalmente nos dejará, o sea que "¿Por qué no dejarlo antes?. Los Unos normalmente no son conscientes de la intensidad de su propia ira, o de como sus críticas no expresadas llegan a los demás por caminos no verbales, y del hecho de que la intensidad con la que muestran sus críticas es tan dolorosa como la misma crítica en sí.

Los Unos buscan las relaciones perfectas, lo que hace que les cueste aceptar que las cualidades positivas y negativas puedan coexistir en la misma persona. Desean entregarse a la excelencia que aporta la pareja a las relaciones y, por consiguiente, suelen poner al compañero en un pedestal, perdonándole cualquier debilidad de carácter, y volviéndose ellos mismos incapaces de ver la mezcla de rasgos positivos y negativos.

Una vez han visto algo bueno en alguien, los Perfeccionistas pueden aferrarse a ello con la esperanza de reformar los aspectos menos deseables de los demás. Los Perfeccionistas informan que cuando están enamorados los muros defensivos de pensamientos críticos desaparecen durante mucho tiempo.

Si los Uno pierden contacto con lo que buscan en las relaciones, o empiezan a sentirse celosos y amenazados, a ello le sigue el regreso de

intensas críticas sobre los cambios de la pareja. Puesto que necesitan un escape para las frustraciones, los Perfeccionistas empiezan a controlar los actos de la pareja, tratando de someterla furiosamente y obligándola a comportarse adecuadamente.

Por lo que hace referencia al aspecto negativo de las relaciones íntimas, si a los Uno les incomoda su pareja, o claramente están rompiendo una norma de comportamiento, se molestaran en grado sumo y serán incapaces de volver a considerar a la pareja como una buena persona. Volverán a salir a la luz y discutirse interminablemente agravios pasados y éstas permanecerán vigentes mientras se precise liberar la irritación actual.

En lo que respecta al aspecto positivo de las relaciones íntimas, los Uno son muy solidarios con las personas capaces de admitir sus errores. El hábito mental de los Uno, de juzgar a los demás, desaparece cuando los errores son admitidos, y son particularmente leales si son capaces de apreciar espíritu de lucha, esfuerzo y buenas intenciones en su pareja.

> Mí mayor preocupación estriba en lo que los demás piensan de mi. Cuando conozco a alguien por primera vez, enseguida me doy cuenta de sus cualidades más destacadas. Me doy cuenta de si son simpáticos, están preparados, son divertidos etc. Mientras me gusten, todo va bien. Pero cuando tengo la sensación de que he de defenderme, o cuando me molesta darme cuenta de su capacidad comparada con la mía, empiezo a aumentar detalles insignificantes para no perder puntos.

Ejemplo de una Relación de Pareja: La Relación Doble-Uno, la Pareja Perfeccionista

Las parejas formadas por dos Unos son frecuentes puesto que coinciden sobre el modo de vida perfecto. Aman el uno en el otro la capacidad para el trabajo y su ética; conocen la diferencia entre la simple listura y las cualidades humanas básicas de honestidad y esfuerzo. La pareja puede disfrutar de las satisfacciones de una vida práctica e independiente que se basa en el respeto

por la salud física, un sustento adecuado, y el valor de logros merecidos. Su capacidad para apreciar estas cualidades básicas para la supervivencia les proporciona un modelo de estabilidad.

Si cualquiera de los miembros de la pareja se siente inseguro acerca de sus deseos reales, empezaran a surgir sentimientos de frustración inconscientes. Los Uno no tienen mucha facilidad para descifrar sus propias necesidades psicológicas, en particular si dichas necesidades no coinciden con sus increíblemente elevadas normas de conducta.

En una relación íntima esto puede presentarse en forma de ira reprimida o emociones negativas, al ser incapaces de hablar sobre sus celos, puesto que es algo malo, o simplemente evitan hablar acerca de cosas que deberían variar. Si dichos sentimientos no se elaboran incluso los Uno autoobservadores saben que están lo suficientemente alocados como para tirase los platos; pero el incidente real que los hace enfadar no llega a la mente.

Un Uno poco observador puede estar visiblemente alterado pero ser inconsciente al hecho de que sus comentarios se han vuelto agudos y reprochadores. Algo que ayuda mucho es que cada una de las partes de la pareja sea capaz de reconocer los signos de enfado y pueda intervenir buscando el origen de la frustración. Es un signo de intimidad el que un Uno acepte la ayuda de otro a la hora de reconocer las motivaciones ocultas. El mero hecho de escuchar la narración de lo que el Uno desea, en lugar de lo que debería hacer, es apreciado como un voto de confianza por aquellos que tienen un historial infantil de castigos por respetar sus necesidades personales.

Si la ira inconsciente se deja acumular, la pareja se alejará mediante un silencioso e incomodo acuerdo para no discutir, o uno de los miembros llegará a la conclusión de que la culpa radica en algún hábito negativo del otro que hay que corregir e irá a por él o ella. La ira de los Uno puede ser terrible, al ser volcánica y normalmente es desproporcionada con relación a la situación real

Además la ira se mantiene encendida bajo la superficie, incluso después de

discutir, como si el tiempo fuera incapaz de acabar con viejos rencores. La razón para ello es que los agravios legítimos proporcionan la necesaria válvula de escape para airear otras necesidades frustradas. Hasta que no afrontemos dichas necesidades, seguirá existiendo un sentimiento de irritación con relación a los pecados del mundo, y en lo que atañe a las relaciones, existirá una pequeña disputa contra el otro hasta que cada miembro de la pareja se asegure que no va a ser abandonado por desear algo que al compañero no le parezca bien.

La franca expresión de la ira es un signo de seguridad en las relaciones, puesto que la ira se contempla como una emoción negativa y por regla general se reprime. Los Unos dicen sentirse derrotados si se enfadan, porque ello significa perder el control sobre las emociones negativas. También dicen que si el compañero recibe un furioso ataque y no se aleja, se sienten amados. Cuando la ira se vuelve aceptable, pueden expresarse otros impulsos prohibidos como la creatividad o el apetito sexual. Para el perfeccionista el abrirse a las sensaciones sexuales puede tener un paralelismo con la apertura de la expresión creativa. Cuando eliminamos la represión de un área prohibida de la vida emocional, el crítico mental se retira, y se tiene acceso al pleno poder del inconsciente.

En el instante en que se acepta la ira, los Uno a menudo informan que pueden ver cuando se están enfadando y empiezan a crear una disputa. Puesto que los Uno autoconscientes saben que a menudo una disputa se crea por abandonar las necesidades propias, están en posición de utilizar su ira como recordatorio para descubrir y satisfacer los deseos reales. Una vez estos satisfechos, la disputa suele situarse en su nivel de sentido adecuado en lugar de dominar la atención de un modo obsesivo.

Relaciones de Autoridad

Los Perfeccionistas buscan la autoridad correcta y definitiva, y si lograsen encontrar una autoridad competente, estarían encantados de que otro se hiciera

cargo de tomar decisiones por ellos. Sin embargo, su preocupación por lo correcto los vuelve sensibles a los errores e injusticias de los que mandan. Los Unos desearán una autoridad que establezca guías, de modo que sepan con precisión lo que se espera, y se sientan seguros teniendo clara su responsabilidad. Si el líder se percibe como un hombre justo y capaz, los Uno asumirán la responsabilidad. Si no es así, existirá una tenencia a actuar de un modo conservador, en lugar de arriesgarse o equivocarse. Los Uno llegan a confiar en una organización mediante una serie de críticas, en particular sobre detalles procedimientos. Estas pequeñas críticas pretenden matizar las situaciones y establecer áreas de responsabilidad claras, pero pueden adoptar la apariencia de detalles de control desagradables. Se guardarán los cumplidos y los compromisos plenos hasta que desaparezca el mínimo atisbo de error.

Es básico que las normas no cambien arbitrariamente. Los Unos funcionan estrictamente según el manual, y si varían los procedimientos, pueden creer que es un intento de criticarlos. Para funcionar bien han de respetar el nivel de actuación de los demás. Si se sienten comprometidos o si han de ser los primeros en arriesgar pasan a un segundo plano. Si consideran que los otros lo ponen todo o se ven inspirados por una buena causa trabajaran duro.

Puede formarse una frustración inconsciente que será patente para los colegas pero no para el Uno. Si una buena actuación no se ve reconocida por quien puede hacerlo, los Unos se concentrarán, con el fin de desahogarse, en algún error legitimo pero banal.

En el lado positivo, los Unos tienen buenas capacidades organizativas y son capaces de disfrutar realmente desarrollando sus capacidades laborales. Pueden mantenerse, ellos solos, firmes frente a cualquier oposición si están totalmente convencidos de que su punto de vista es correcto. Una vez convencidos de que tienen razón, los Unos se vuelven invencibles puesto que su crítico interno pasa a un segundo plano, y dejan de preocuparse por cometer errores, o por lo que piense la gente. Firmemente establecidos en el camino correcto, los Perfeccionistas trabajaran sin descanso hasta acabar el trabajo.

En el aspecto negativo, a los Uno les asusta oponerse abiertamente a la autoridad por temor a las represalias y por la posibilidad de haber cometido un error de juicio. Tienen la tendencia a desconfiar de la autoridad, pero esperan que quienes llevan las riendas aprecien su buen desempeño y les premien. Criticarán algunos aspectos de un programa, pero tienen dificultades a la hora de proponer una solución por temor a equivocarse. Están incómodos ante relaciones que exijan mucha tolerancia frente a diferencias de opinión. Prefieren una estructura y unas normas previsibles.

Ejemplo de una Relación de Autoridad: Uno y Cinco, el Perfeccionista y el Observador

Si el Cinco es el jefe, el o ella prefiere supervisar desde lejos, tomando las decisiones, pero dejando que le orienten. Los Cinco son capaces de tomar decisiones muy arriesgadas al no comprometerse emocionalmente, pero tienen dificultades en los encuentros y confrontaciones exigidos para llevar a cabo dichas decisiones. Los Cinco valoran los contactos con personas que hacen que las cosas funcionen, y tomaran decisiones si los Uno se encargan de ponerlas en marcha.

Ambos tipos tienen tendencia a la crítica interna, y este rasgo puede utilizarse como ventaja a la hora de perfeccionar una organización. Ambos aborrecen verse dominados por relaciones jerárquicas injustas, y harán lo que puedan para que las organizaciones se vean libres de controles injustos.

Si el Jefe es el Uno, las decisiones importantes suelen demorarse, particularmente si el riesgo es elevado. Se pondrá la atención en tareas secundarias, el tiempo se llenará con procedimientos excesivamente complejos y aumentará la tensión conforme se acerquen los plazos. Los Cinco subalternos verán las complicaciones innecesarias y se sentirán abrumados por el cúmulo de detalles, y se resistirán a cualquier intento de supervisión y control por parte de los Uno. Los Cinco son particularmente tímidos ante aquellos que utilizan la ira para cambiar una situación. Puede crearse una crisis

si el ansioso Uno presiona para conseguir el control. Si el Uno desea normas e informes sobre la situación, el Cinco se replegará, hablará poco, y estará lo menos disponible que sea posible. Ambos intentarán controlar la situación imponiendo límites, los Cinco minimizando los contactos y la producción, los Uno mediante un estrecho control y repartiendo culpas.

La situación podría hacerse más llevadera si el Uno pudiera ceder el control y pedir ayuda. El Cinco se abrirá mucho si se le sitúa en una posición de consejero y no se le presiona en aspectos productivos. A un Uno le sirve de ayuda el que una persona extraña le de legitimidad y reconozca sus ansiedades inconscientes. Si puede reconocerse la preocupación sin que el Uno tenga la sensación de que se ha equivocado, podrá esfumarse la ira, disminuirá la excesiva complejidad de los procedimientos y se despejarán las prioridades

Cómo Presta Atención el Uno

El Perfeccionismo se ve alimentado por el hábito de comparar mentalmente. Es un modo de prestar atención en el que los pensamientos y las acciones se juzgan automáticamente tomando como medida un ideal estandard. El ámbito interno del proceso de toma de decisiones del Uno se asemeja a un tribunal público. Se lleva mentalmente una opinión a la corte, donde es atacada, defendida y finalmente juzgada su corrección.

> Estoy sentada meditando, y de inmediato me percato de lo fuerte que habla mi crítico interno. Consigo un pequeño espacio sereno y oigo: "No es lo suficientemente profundo." o "Fue mejor la última vez que te sentaste.". Luego se inicia la discusión: "Siéntate recto." "No lo intentas.". "Si, lo hago."
>
> Mi mente se ve atrapada entre la defensa y el ataque, como si yo no tuviera nada que decir y tuviera que limitarme a escuchar las voces que resuenan en mi cabeza hasta que una de las partes triunfe. Cada momento de serenidad producido por la meditación se ve interrumpido por

comentarios mentales, hasta que, felizmente, logro separarme de mis pensamientos.

Los Unos también padecen el hábito de comparar entre sí el nivel de sus éxitos. ¿Fue productiva esta meditación? ¿Mejoro o voy para atrás? Existe una dolorosa necesidad de comprobar los progresos para asegurarse una marcha continua hacia el desarrollo personal, que también puede producir la sensación de que nunca llegamos lo suficiente lejos.

En la práctica de la meditación este modo de prestar atención se conoce como la mente que juzga. En cierto modo todos juzgamos nuestros progresos tomando como medida unos estándares de excelencia, pero los Uno tienen una regla interna que se amplía a una comparación constante con los demás. Es como si se tratara de un balancín interno de un parque de niños: un niño sube, el otro baja. Ella sube porque gana más dinero, pero baja porque yo tengo más estatus. En este punto estoy por encima, en éste estoy por debajo. Su rostro es más bello, pero tengo mejor cuerpo. Las comparaciones mentales que hace el Uno son a menudo un factor automático e inconsciente de su percepción de los acontecimientos de la vida cotidiana y constituye una causa básica de sufrimiento. Los Unos se dan cuenta automáticamente en cualquier situación de lo que es correcto y lo que es incorrecto, y al estar apegados a un único modo ver las cosas, el triunfo de otro hace que el Uno se sienta un perdedor.

Cuando los Unos inician una práctica de autoobservación, se dan cuenta, tal vez por primera vez, de cuan persuasivo puede ser el hábito mental de hacer comparaciones. Puesto que la mente que juzga es claramente una fuente de sufrimiento, los Unos pueden verse muy motivados a aprender a meditar para que los pensamientos juzgadores vayan desapareciendo.

Los Uno pueden empezar a cambiar el estilo perfeccionista de atención dándose cuenta del momento en que aparece la pizarra mental. Cada vez que la atención se dirige hacia un recuento detallado de los más y menos de alguien y al sentimiento de que cuando una persona está arriba el perfeccionista está abajo, existe una oportunidad para aprender a desviar la atención a un terreno neutral.

Estilo Intuitivo

La intuición de los Perfeccionistas proviene del modo característico en que prestan atención. Normalmente perciben los errores de cualquier situación, lo que implica que también son conscientes de una percepción subordinada de cuan perfecta podría ser la situación.

Reconocen la posibilidad perfecta en cualquier situación dada al desaparecer los pensamientos críticos y "sentirse bien" sus cuerpos. Cuando están en presencia de una solución definitivamente correcta tienen una sensación física de soltarse y estar relajados. Si esto pudiera expresarse en palabras, dirían que: "¡Qué perfecto puede ser!" La sensación de soltarse es muy evidente para quienes habitualmente están físicamente tensos y son mentalmente críticos. La sensación corporal de lo correcto es tan clara que, por comparación, los errores de la situación se destacan con evidente contraste. Los Uno dicen que cuando sienten lo perfecta que podría ser una situación, desean desesperadamente corregir los errores. Dicen que cuando pierden contacto con el trasfondo del sentido de lo correcto y les preocupa corregir el error de primer plano, se les ve como personas excesivamente críticas.

> A lo largo del día tengo momentos de asombro; les llamo mis breves epifanías, esos momentos en los que "todo encaja" y se esfuma el juez.
>
> Pueden ser momentos tan simples como que cuadre un balance, o el uso adecuado de un término, o un repentino atisbo de la naturaleza que detiene mis pensamientos y me hace feliz. No hay errores, todo está en su sitio y se liberan una magnificas sensaciones que pueden durar horas. Puedo también sentir en mi cuerpo lo correcto de una decisión. Puedo estar incómodo a lo largo de semanas tratando de decidirme y finalmente se lo que hay que hacer cuando mi cuerpo se siente bien al respecto, aunque mi mente siga confusa.

Entornos Agradables

Los entornos agradables incluyen trabajos que requieran organización y detalles meticulosos. Enseñanza, contabilidad, organización estructural y planificación a largo plazo. Los Unos están a gusto en situaciones basadas en la etiqueta, el protocolo y los procedimientos sociales formales. Son investigadores, gramáticos y predicadores. Les gusta la religión y los sistemas de creencias que exijan plegarse estrictamente a las normas. Fundamentalistas religiosos, izquierdistas que siguen la línea del partido y extremistas de la mayoría moral. Prefieren empleos en los que se apliquen procedimientos. Comités éticos, árbitros, la Liga de la Decencia.

Entornos Desagradables

Estos incluyen trabajos que impliquen riesgos a la hora de tomar decisiones o niveles elevados de responsabilidad. Las relaciones que exijan aceptar muchos puntos de vista, o que exijan mucha tolerancia ante las diferencias de opinión. Las relaciones en las que se han de tomar decisiones basadas en información parcial y variable, más que en guías claramente establecidas.

Unos Famosos

Entre los Uno famosos estaría *Emely Post,* la cronista de la etiqueta y las buenas maneras. Su audiencia la constituyen aquellos que cultivan las buenas costumbres y dejan a un lado sus problemas a fin de cuidar sus modos y poner buena cara en una cena.

Ralph Waldo Emerson • Mary Poppins • George Bernard Shaw • Charles Dickens • Jerry Falwell • Martin Luther

La Perfección como Cualidad de la Mente Elevada

Los Uno suelen sufrir porque comparan constantemente el modo en que son las cosas con "lo perfectas que podrían ser". Se produce una constante consciencia de la discrepancia entre como es algo y como debería ser. Viven bajo el desesperado impulso por alinear la realidad ordinaria con la perfección. El mundo es blanco o negro. O es perfecto o tiene un defecto garrafal. El Uno sufre porque desea una perfección fija y permanente. Es como si un niño adorable de repente se convirtiera en detestable porque corre a jugar en el barro.

La perfección real está compuesta por el equilibrio de los elementos negativos y positivos que se entremezclan a cada momento. El hecho de que las condiciones de perfección cambien de un instante al otro constituye para los perfeccionistas, que operan con el enfoque de "un solo modo correcto", un descubrimiento radical. Cualquier producto perfecto tiene que pasar por las fases de lo que parecen ser riesgos peligrosos y errores de cálculo. Para los Uno es por lo tanto muy beneficioso el comprobar que lo que pueden parecer graves errores tienen relación con una salida final correcta y que ellos solo son responsables de hacerlo lo mejor que puedan en cada momento.

La idea de que la experimentación y los errores son una parte necesaria del camino de la perfección es algo que socava los fundamentos de la cosmovisión del Perfeccionista. El dejar espacio al error o, peor aún, a muchos puntos de vista, parece una invitación a la locura. Desde su niñez, los Uno han trabajado bajo la suposición inconsciente de que el pensamiento correcto y el trabajo duro llevarán a una recompensa adecuada y que el mal se reconocerá y se castigará. El hecho de que el trabajo duro lleve a más trabajo duro no solo parece injusto, sino que muestra el hecho de que otras personas trabajan en pos de metas placenteras en lugar de aceptar las exigencias represivas de un severo crítico interno. Para un Uno ser capaz de decir "Lo que vale para ti tal vez no valga para mí." representa un salto gigantesco con

respecto al crecimiento personal.

Los Uno suelen informar de la sorpresa que experimentan al ver que la virtud y el buen comportamiento no conducen inequívocamente a recompensas y reconocimiento. Pero el abandonar el enfoque de único modo correcto de vivir es tan amenazador como perder una última defensa frente a las fuerzas inconscientes del deseo y el odio.

La Virtud de la Serenidad

Los Uno se describen a sí mismos como colmados de una energía que no puede salir. Dicen que el resentimiento se experimenta como oleadas de fuego que atraviesan su cuerpo y que se quedan atrapadas en la garganta. Utilizan imágenes como una "botella que ha sido sacudida y quiere hacer saltar su tapón" o "estar llenos de un grito que no puede salir." Cuanto más juzga el crítico interno los sentimientos reales, más energía se acumula en el cuerpo, buscando una vía de escape. La ira embotellada y tapada por un corcho es el modo de describir un dilema de esta naturaleza, puesto que los Uno pueden volverse físicamente rígidos con esta energía encajonada en la garganta y las mandíbulas, incapaces de hablar, pedir ayuda o dejar salir el grito.

Tanto en meditación como en terapia la dirección evidente para los Uno es aprender que cuando las denominadas emociones negativas son aceptadas su importancia exagerada se esfuma. Los Uno suelen decir que los pensamientos críticos son un excelente indicio de que algún impulso verdadero está siendo bloqueado y alejado de la consciencia. Otro indicio lo proporciona una oleada de resentimiento que fluye a través del cuerpo, sin que la mente se de cuenta de lo que pueda estar causando la tensión.

La serenidad es realmente el efecto secundario de permitir que los impulsos de los sentimientos lleguen a la consciencia, sin descartar aquellos inaceptables. Cada instante está equilibrado en el sentido de que se permite la libre circulación de los sentimientos positivos y negativos a través del cuerpo

sin inhibirlos con el ser pensante.

Cuando el uno se permite enfadarse, tiene una gran energía, normalmente enterrada en el cuerpo, a su disposición. La descarga de la tensión hace que uno se sienta momentáneamente pleno de energía y esté libre para experimentar lo que se presente a la mente, sin necesidad de juzgarlo. Se ha expresado la ira y se ha sobrevivido a ello, y durante un tiempo existe la serenidad de permitir el ir y venir de los sentimientos sin bloqueo alguno.

Valores

Los Uno se dedican a causas nobles. Una vez convencidos de lo justo de una causa, o de las buenas intenciones de la gente comprometida, trabajarán por la recompensa que ofrece la satisfacción de un trabajo bien hecho, del mismo modo que otras personas trabajan por la recompensa en forma de seguridad y poder. Las necesidades neuróticas de hacer el bien, que pueden plasmarse con la antipática actitud "Soy mejor que tú", pueden utilizarse también para la automejora.

Al estar comprometidos en mejorar el mundo, los Uno son maestros dedicados, Están comprometidos con la excelencia y desean enseñar a los demás a apreciar lo mejor.

Poseen un gran entusiasmo por clarificar, investigar y transmitir una información precisa, y una certeza de que las personas pueden cambiar radicalmente su vida mediante una correcta información.

No cooperarán si se ponen las normas en entredicho, y, teniendo en cuenta el tipo de normas que han adoptado como, vía perfecta, serán, figuras destacadas en los programas de la extrema derecha o de la izquierda radical.

La crítica del Perfeccionista puede ser desarmada con facilidad si el resto de personas comprometidas son capaces de admitir sus errores o están en clara desventaja. Poseen una paciencia real con aquellos que se esfuerzan pero que

están limitados por causas ajenas a su voluntad. Pueden mostrar una gran paciencia hacia aquellos que luchan en condiciones desiguales. También acogen en el seno de su buena voluntad a aquellos capaces de admitir un error, y que se esfuerzan por superarse a sí mismos.

Subtipos

Al igual que el Nueve, su punto clave, el Uno ha caído en el sueño del autoolvido. El Nueve ha olvidado los deseos reales desarrollando una preocupación obsesiva por estar o no de acuerdo con la opinión de los demás. El modo de autoolvidarse del Uno consiste en sustituir los deseos reales por una preocupación obsesiva en hacer lo correcto. El severo autoexamen necesario para hacer lo correcto crea una división entre los deseos personales no atendidos y la necesidad de hacer lo correcto como afirmación del valor personal.

Los celos, la inadaptabilidad y la preocupación se desarrollan a partir de la tensión entre los deseos olvidados y la necesidad de actuar correctamente. Estas palabras describen preocupaciones dolorosas que, al ser incómodas, pueden constituir un fácil blanco en el que centrarse. Cuando se presentan estos sentimientos incómodos, los Uno pueden utilizarlos para reconocer el hecho de que sus deseos reales pueden estar en conflicto con sus ideas sobre lo que es correcto.

Celos (Calor) en las Relaciones de Uno a Uno

Los celos adoptan la forma de controlar los actos de la pareja y juzgar críticamente lo que se interponga entre uno mismo y la pareja.

Se trata de una explosión en el cuerpo y de una necesidad enfermiza de poner las cosas en claro con mi pareja. ¿Qué hará? ¿A quién eligirá ella? En ese momento pierdo el control. ¿Qué tiene él que yo no tenga? Así una y otra

vez; consigue un punto y yo pierdo; consigo un punto, gano. Siento una furia asesina y a la vez me crítico por estar furioso. Enfadarme seria un error y me siento atado porque me muero por dentro.

Inadaptabilidad en las Relaciones Sociales

La inadaptabilidad es fruto de la confusión entre los deseos personales y la necesidad de alinearme rígidamente con una posición social correcta. Por ejemplo:

> Soy apostata en una orden religiosa. Después de cinco años, todavía me molesta comprometerme totalmente con votos definitivos. No tengo problemas con la visión que tiene mi orden acerca de la religión, pero soy critico con la jerarquía interna, y ciertos puntos de vista políticos. Otros parecen no tener problema con estas discrepancias y no se cuestionan sus relaciones con la orden, pero a mi me da la sensación de estar viviendo en falso, incluso cuando no estoy de acuerdo con pequeños detalles.

Ansiedad (Preocupación) por el Instinto de Conservación

Los Uno están preocupados por no ser perfectos, por no merecer sobrevivir, y en particular por cometer un error que ponga en peligro su supervivencia.

Existe una voz incordiante constantemente preocupada por lo que puede salir mal, o por lo que los demás pensarán de mi. Resuena también acerca de los detalles vitales, como cuando existe un verdadero motivo de preocupación. Existe mucha inquietud acerca del dinero y la supervivencia; he trabajado como contratista durante más de veinte años, en ocasiones con mucho dinero respaldándome, y a veces por pura especulación. La desagradable preocupación sobre las finanzas no para de resonar cuando existe suficiente

capital para llevar acabo los proyectos.

Lo que Ayuda a Evolucionar a los Uno

Los Uno a menudo tienen dificultades para acudir a terapia puesto que significa admitir que algo va mal y a veces evitan las prácticas de meditación por miedo a perder el control en un estado modificado de consciencia. Las razones típicas para buscar ayudas son los ataques de ansiedad, los episodios de abuso de substancias (para huir del crítico interno), o una molestia física que tiene sus raíces en la tensión psicológica. El problema que se presenta suele ser un disfraz de los sentimientos reales. Los Uno pueden ayudarse a sí mismos al:

• No caer en actos compulsivos; no tener múltiples responsabilidades que les impidan pensar en prioridades reales.

• Modificando la rigidez de sus normas internas. Cuestionando las normas.

• No convirtiendo las revelaciones en autoataques: "¿Cómo he podido estar ciego ante mis propios errores?"

• Consiguiendo una prueba de realidad. Cuando se presenta la creencia de que los otros nos están juzgando, comprobarlo con las personas implicadas. Cuando se presentan preocupaciones, obteniendo información fidedigna para eliminar la ansiedad innecesaria.

• Viendo cuando una solución correcta única empieza a limitar la posibilidad de compromiso o de otras posibles acciones.

• Prestando atención al valor y consistencia del sistema de valores de otras personas.

• Aprendiendo a pedir y aceptar placer

• Aprendiendo a cuestionar la diferencia entre lo que "debería" y lo que es realmente deseable.

• Utilizando la consciencia de la ira hacia los demás "que se están saliendo con la suya" como clave del darse cuenta del hecho de que lo que consiguen es deseable.

• Siendo consciente de la ira inconsciente: "mostrar un rostro alegre mientras la procesión va por dentro; lenguaje educado con un tono de voz crítico; una sonrisa y un cuerpo rígido.

• Aprendiendo a fantasear con las emociones de la sombra.

• Utilizando la imaginación para airear la ira. Imaginarse lo peor para un enemigo hasta que desaparezca la ira.

Lo que los Uno deben Saber

La ira y la crítica sobre uno mismo y los demás es fruto del hecho de que las necesidades personales no se ven satisfechas. Los Uno tendrán que hacer esfuerzos para reconocerlo y actuar bajo necesidades reales y ser conscientes de que se les presentaran las siguientes problemas durante el cambio:

• Una sensación de dos sí mismos, uno juguetón y el otro punitivo.

• Olvido de los deseos personales.

• Ansiedad a la hora de desarrollar consciencia de la propia ira. "Intento proteger a los demás de mi ira."

• Ocupar el tiempo de modo que no haya espacio para los placeres.

• Retrasar. Complicar los procedimientos sencillos para demorar un compromiso final.

• Un incremento de la presión de los deseos inconscientes que intentan expresarse, lo que lleva a un aumento de irritación desplazada de su objetivo real.

• Necesidad de hallar fallos en el entorno.

• "Política de tierra quemada". La necesidad de rehacer un proyecto desde un principio por haber encontrado un fallo. Falta de capacidad para comprometerse. Tirar la casa abajo porque la escalera se encuentra en un lugar equivocado.

• Un aumento de la necesidad de culpar a los demás para equilibrar la intensa crítica dirigida a uno mismo.

• Atención rígida. Concentrarse excesivamente en un área de la vida que necesite mejora y no prestar atención a otras áreas que se desmoronan. Una manera de separar y olvidar zonas conflictivas.

• Intolerancia ante los múltiples puntos de vista. "Quiero que las cosas sean o correctas o incorrectas."

7

PUNTO DOS: EL QUE DA

PERSONALIDAD ADQUIRIDA		ESENCIA
CABEZA	Rasgos Caractéristicos: ADULACIÓN	Mente Superior: VOLUNTAD (LIBERTAD)
CORAZON	Pasión:ORGULLO	Virtud: HUMILDAD
MODO DE SER DEL SUBTIPO		
Sexual: AGRESIVO / SEDUCTOR		
Social: AMBICIOSO		
Autoconservación: YO PRIMERO (PRIVILEGIADO)		

El Dilema

Los Dos se aproximan a la gente como si buscaran una respuesta a la pregunta interior ¿Les gustaré? Tienen una necesidad imperiosa de afecto y aprobación, desean ser amados, protegidos y sentirse importantes en la vida de los demás. Eran niños que se ganaban el amor y la seguridad satisfaciendo las necesidades de los demás. Como estrategia de su búsqueda de aprobación, los Dos desarrollan un radar personal exquisito para detectar cambios de humor y preferencias.

Los Que Dan dicen ajustar sus sentimientos para conformarse a las preocupaciones de los demás, y mediante esta adaptación, son capaces de asegurarse su propia popularidad. También informan que, si no consiguen la aprobación que necesitan, este hábito adaptativo puede volverse compulsivo,

hasta el punto de que olviden sus Propias necesidades en un intento impulsivo de adular a los demás para comprar su amor.

Debido a que Los Que Dan fueron educados bajo la idea de que la supervivencia dependía de la aprobación de los demás, las relaciones se convierten en el núcleo más importante de su existencia. Los Dos dicen que sin darse cuenta se ven modificándose a ellos mismos para satisfacer las ideas que tienen otras personas acerca de lo deseable. Dicen conocer como presentarse para gustar, lo que se convierte en una carga Pesada, y que ello les permite evitar posibles rechazos dándole a los demás lo que ellos quieren. El hábito de modificarse para agradar, en ocasiones, produce una sensación de haber engañado a los demás, al enseñarles solo aquello que desean ver.

Los Dos se ven como poseedores de muchos sí mismos siendo capaces de cambiar para satisfacer las necesidades de gente importante en sus vidas. Puede crearse un importante grado de confusión entre los distintos si mismos, la sensación de ¿Cuál de ellos es el yo real? y ¿Me conocen realmente cuando solo presento uno de mis si mismos? Están muy predispuestos a relacionarse con personajes poderosos y a menudo describen la sensación de pérdida de identidad personal, al modificarse a sí mismos para asumir la personalidad que más complacerá a la pareja. A medida que la atención se desplaza a los aspectos del sí mismo más compatibles con lo que desea la pareja, aspectos completos e intereses de la vida previa de los Dos quedan a un lado. La fase inicial de una relación es dominada por el Dos al manifestar los aspectos del sí mismo que complazcan los deseos de su pareja. La fase final de una relación se ve dominada por la sensación de ser controlado por la voluntad de la pareja, acompañada por un imperioso deseo de libertad. A medida que madura la relación a veces se dan estallidos histéricos de ira a medida que los aspectos del sí mismo olvidados durante la fase de luna de miel empiezan a salir a la superficie. Los Dos experimentan un conflicto entre el hábito de amoldar la autopresentación para ser irresistibles a la pareja y el deseo de ansiar la libertad para hacer lo que les plazca.

Puesto que los Que Dan han reprimido sus propias necesidades para complacer a los demás, llegan a ser indispensables para la pareja, o para las

personas poderosas, como formula de satisfacer estas necesidades olvidadas. El vínculo con el poder garantiza la supervivencia personal, mientras que a su vez mantiene la postura del que da. Los Dos satisfacen sus propios deseos ganándose el cariño de las personas que pueden hacer que dichos deseos se materialicen. El éxito a la hora de controlar una pareja no se consigue por la fuerza o mediante la coerción; el control se logra ofreciendo ayuda. Si se fracasa a la hora de materializar los resultados, se producirán muchas quejas puesto que el balance entre lo que se da y lo que se recibe no cuadrará. La queja constituye también un intento de parte de quien ayuda de que los demás reconozcan cuánto les deben.

Los Dos consideran que los demás les buscan por sus cualidades personales de comprensión, y que la familia y los amigos dependen de la ayuda que ellos les prestan.

Si sus esfuerzos no se ven reconocidos o no reciben la aprobación esperada, los Dos se sienten heridos, como si su valor dependiera de la opinión de los demás. Una palmada de aprobación les levanta la moral. "Sin mi no se hubieran salido." Una mirada desdeñosa de alguien importante les produce dolorosos sentimientos de desánimo. "He de conseguir que esta persona me vuelva a apreciar."

Este tipo está representado por la "madre judía", el consejero y el ayudante. Si tras dar esta gran ayuda no se materializa una atención particular, aparecerá el manipulador de privilegios, el que opera entre bastidores, el poder de la púrpura.

Las preocupaciones de los Dos incluyen:

• Conseguir aprobación y eludir el rechazo.

• El orgullo en la importancia que tiene uno mismo en las relaciones. "Sin mi, nunca lo hubieran conseguido."

• Orgullo de poder satisfacer las necesidades de los demás. "No necesito a nadie, pero todos me necesitan a mi.”

• Confusión entre los muchos sí mismos que se desarrollan con el fin de satisfacer las necesidades de los demás. "Cada uno de mis amigos saca una parte distinta de mí." ¿Cuál de ellas es mi auténtico yo?

• Confusión a la hora de identificar las necesidades propias. "Puedo convertirme en lo que desees pero ¿Qué siento realmente por ti?"

• Atención sexual como garantía de aprobación. "No quiero acostarme contigo, pero quiero saber que a ti te gustaría.”

• Apego romántico al "gran hombre", "la mujer inspirada".

• Lucha por la libertad personal. Sentimientos controlados por las necesidades de las demás.

• Histeria e ira cuando las necesidades emergentes chocan con los muchos sí mismos desarrollados con el fin de complacer a los demás.

• Un estilo de atención que consiste en modificarse uno mismo para satisfacer las necesidades de los demás, que puede conducir a

• Comunicación empática con los sentimientos de otras personas, o

• Una adaptación manipulativa de los deseos de los demás como modo de asegurarse su amor.

Historia Familiar

Los Dos eran niños queridos por ser agradables. Reconocían prestamente aquellas cualidades suyas atractivas a los distintos adultos que formaban parte de sus vidas y aprendían a actuar de modo que satisficiera sus necesidades. Eran niños queridos, que aprendieron a mantener la corriente afectiva dirigida

a ellos:

> Mi padre era distante e inaccesible, lo que en cierto modo hacía más emocionante el juego de conseguir su atención, puesto que ninguno de mis hermanos o hermanas lo conseguía. Me sentía como un barómetro, teniéndolo siempre controlado. Llegaba a casa, iba a su despacho, y recuerdo que dudaba en la puerta hasta que podía olfatear su humor, para saber como comportarme esa tarde.
>
> Tenía la sensación de sopesar cual de mis caracteres era apropiado para la noche, y una vez daba con el carácter que parecía adecuado, entonces me convertía en aquel que iba a complacerle. Años más tarde, durante una sesión de terapia, di nombre a todos y también recordé bloques de sentimientos de cada uno de ellos.
>
> La que mejor recordaba era la Princesa. Era muy dulce, y cuando era Princesa le explicaba todo lo que había hecho a lo largo del día mientras el estaba en el trabajo. A veces también pretendía ser Princesa en la escuela cuando él no estaba, y entonces me atrevía a hablar valientemente, porque me sentía como la hija de un rey y hablaba en su nombre.

En los DOS que han derrollado su sensibilidad por las necesidades de los demás, debido a que han de apoyar emocionalmente a sus padres, vemos otro escenario muy común.

> Fui una niña muy servicial, que creía que mi familia era básicamente incompetente y necesitaba mucha ayuda Asi que al cuidar (le mis padres les hacia lo suficientemente fuertes para cuidarme a mi. Los domingos hacia ir a mis padres a la iglesia porque consideraba que ello los hacia mas fuertes, teniendo en todo momento el convencimiento de que era la favorita de Jesús en la escuela dominical por llevarlos a la fe.
>
> De adulta, establecí el patrón repetitivo de entregarme a un hombre y. al servirlo, lograba que él me sirviera a mi. Trabajaba y le daba dinero

para mantenernos, para que pudiera "sufragar mi estilo". Si consideraba que yo me estaba cuidando a mí misma, me sentía como si no me quisieran, puesto que él no se estaba haciendo cargo de mí.

Los Dos que reconocen las posibilidades manipuladoras de volverse indispensables y amados y utilizan sus capacidades de seducción para sacar lo que necesitan de otros describen otro prototipo de infancia.

Vivía en una situación triangular. Mi padre era generoso y muy divertido, y mi madre se ponía por medio. Así que siempre la ponía por delante, y yo en segundo plano, y al hacer las paces con ella sacaba de él todo lo que quería.

Era muy seductor de un modo que no tenía que ver con lo físico. Había siempre entre nosotros un vínculo muy intenso. El quería el control, así que le adulaba con mi belleza y zalamerías, o por el contrario era totalmente desobediente. Le desobedecía no solo por irme con el compañero equivocado, o llegar tarde a casa, sino porque al ser desobediente gozaba de una intensa atención posesiva, lo que me hacía sentir importante.

Personalidad Múltiple

Los Dos dicen que su sentido del sí mismo se desarrolla a partir de como otras personas reaccionan a ellos. Pueden verse inspirados a hacer sus mejores actuaciones ante la mirada de los demás, pero también sentir que se adaptan a las imágenes de otras personas sobre lo deseable con el fin de asegurarse un plus de amor. Los Dos pueden tener la sensación de tener una parte de sí parcelada para cada uno de sus amigos, pero nadie conoce a la persona en su totalidad.

Este hábito de modificarse hace que los Dos se sientan como si estuvieran tomando el pelo a sus amigos, lo que como postura defensiva significa que un Dos no tiene que arriesgarse a ser totalmente visto o potencialmente juzgado;

pero lo que también recrea la creencia infantil de que el amor se consigue ocultando lo inaceptable. Modificando la identidad para que se corresponda con el aspecto de uno mismo que agrada a cierto amigo, los Dos corren el riesgo de perder contacto con sus auténticos sentimientos. Olvidan sus propios sentimientos a medida que su foco de atención se mezcla con los deseos de los demás.

> La aprobación no es algo que considero, como qué regalo dar a una persona X. Es más un modo de ser, con el que me acerco a los demás y me encuentro buscando pistas acerca del modo en que funcionan o sobre lo que necesitan. Me siento inseguro hasta que puedo predecir como puedo serles útiles.
>
> En la época de la escuela secundaria, me despertaba y decidía quien se suponía debía ser hoy. Había coleccionado distintas clases de amigos y tenía un repertorio de distintos modos de ser de cara a ellos, cada uno de los cuales me parecía genuino y real. Sin embargo, reunirlos a todos en una misma habitación podía ser algo muy incomodo, puesto que no sabía cual de mis si mismos ser. y si una persona se unía al grupo, tenía que ajustarme, esperando que los demás no se dieran cuenta de que empezaba a comportarme de un modo ligeramente distinto ante un recién llegado.
>
> El mes pasado celebré mi treinta cumpleaños, lo que se convirtió en un auténtico problema debido a los distintos amigos que reuní, los cuales lo único que tenían en común era yo. La cosa acabó en una pelea a gritos entre una enfermera y un "camello" que se odiaron nada más verse. Pero yo consideraba a cada persona de la habitación un amigo íntimo.

Existe un claro sentimiento de que cada uno de estos sí mismos tiene su propia integridad, aunque puedan ser radicalmente distintos los unos de los otros. La autorepresentación puede ser muy distinta de un amigo a otro, pero conozco realmente a cada uno de ellos, y algunos de ellos muy a fondo. El hecho de que distintas personas hagan que emerjan distintos aspectos del sí

mismo no implica necesariamente que los sí mismos sean falsos y se utilicen para seducir a los demás mediante una falsa amistad. Existen, sin embargo, problemas básicos fruto de un hábito crónico de búsqueda de la seguridad en la mirada positiva de los demás.

Uno de dichos problemas es el de que los Dos son mucho más conscientes de los modos de acomodarse a otras personas que de sus propias motivaciones. Un niño cuya seguridad dependa de su voluntad de dar, desarrolla un tipo de orgullo al volverse imprescindible para los demás, así como una renuencia a reconocer las necesidades personales. Las necesidades plantean la posibilidad de desacuerdo con fuentes de afecto potenciales. Por lo tanto, la atención está tan acostumbrada a dirigirse hacia afuera que las necesidades personales son dejadas a un lado, con el fin de conseguir cariño.

> Soy asistente dental, y para mí es totalmente básico gustar a los pacientes. Si viene alguien nuevo, estoy inseguro hasta poder desarrollar una conversación que me permita saber como son. Es parecido a pescar, finalmente logro que piquen en un tema que les interese. Una vez pican, me siento lo suficientemente seguro para saber si me gustan o no; pero es casi imposible saber lo que siento por ellos hasta no hallar algo en común.
>
> Si se trata de un paciente antiguo, puedo llegar a sentirme como un archivero. La persona A significa que soy la ficha A del archivo, y la personalidad que casa se despliega en la conversación. Es un sistema agotador; siempre tratando de encontrar algún signo de que lo estas haciendo bien.

Efecto Paraguas: Dar para Recibir

Los Dos, a menudo, dicen tener problemas a la hora de mantener un sentido de identidad permanente en las distintas relaciones. El sí mismo "real" puede perderse en el vaivén de las modificaciones que se producen en el curso

de un día corriente.

Dicen que es fácil caer en la forma de ser que alguien desea, pero es difícil saber cuales son sus propias necesidades.

Debido a que los Dos reprimen sus propias necesidades para complacer a los demás, tienen la tendencia a volverse indispensables para la pareja, o las figuras de autoridad, como modo de lograr la satisfacción de aquellas necesidades olvidadas. Esta maniobra garantiza la supervivencia personal y a la vez mantiene la posición del que da.

> Lo primero que me interesa en un sitio nuevo es saber quien manda. Para ello, me mantengo en un segundo plano hasta que veo como responden las personas, la una a la otra, y se vuelve evidente quien goza de respeto. Una vez obtengo esta información, el conocerlos se convierte en un desafío. Es como si todo el mundo desapareciera. Me animo, busco el contacto visual, incluso si la habitación está llena y no puedo controlarlo, tengo la sensación de participar de una corriente de contacto y se si estarán a mi alcance. Se produce la sensación de que me dirijo a ellos y que ellos cruzan la habitación, aunque físicamente no se hayan movido.

Los Que Dan, satisfacen sus deseos a través de las personas que pueden materializar dichos deseos. Lograr el control de una pareja no se consigue mediante una acción abierta, sino cuando el Dos ofrece metafóricamente un paraguas para proteger a una pareja de la lluvia y ofrece luego el brazo a dicha persona.

Para los Dos es fundamental que se den cuenta de que lo que dan a los demás es lo que recibirán de vuelta. Si ofrece un paraguas, el Dos desea ser protegido de la lluvia. Si recuerda un cumpleaños, el Dos desea que también recuerden el suyo. Cuando los Dos ofrecen su ayuda, probablemente lo hagan con la esperanza de verse incluidos en una empresa de éxito; y en el momento en que ofrecen apoyo, los Dos posiblemente se encuentren tan identificados

con el aspecto de sí mismos más aceptable para la empresa, que para ellos sea difícil distinguir entre un deseo auténtico de ayudar y su habito de esperar ayuda a cambio.

El hábito de dar para conseguir opera a menudo a un nivel de comportamiento muy inconsciente y, como en el caso de todos los modos de ser rígidos, debe ser llevado a un nivel consciente con el fin de ser liberado. Los Dos suelen hablar de las distintas pautas de dar para recibir que han observado en sí mismos.

> Me da la sensación de poseer una red de sistemas de sostén de la vida que se extiende a todos mis amigos. La savia va de mi hacia ellos, y finalmente me agoto al tener que entusiasmarme con todo lo que hacen. Llevo a cabo muchas actividades distintas con gente muy diversa, y al final me agoto haciendo cosas por los demás y siempre poniendo buena cara, hasta el punto de que quiero abandonar y ya no hacer nada por ellos.

Puesto que la identidad de esta mujer depende tanto del concepto que tienen los demás, se inserta a sí misma en la vida de sus amistades, se vuelve imprescindible para ellas, y luego se queja de que ello le agota en el caso de que no se materialicen las compensaciones. Se producen muchas quejas si el balance entre dar y recibir no esta equilibrado, así como se da un intento inconsciente por parte de quien ayuda de forzar a los demás a que reconozcan lo mucho que le deben por el cuidado que ella ha tenido con ellos.

El síndrome de "madre judía" es simplemente una táctica inconsciente en la que una persona da a otra con el fin de conseguir una contrapartida. Otra táctica consiste en seleccionar partes de uno mismo para distintas personas, como en el caso de la representación de la "virgen y la puta", en la que la misma mujer ofrece aspectos radicalmente distintos de ella misma a diferentes hombres; o, en el caso de un hombre, este ofrece distintos aspectos de sí mismo a diferentes mujeres.

Otro ejemplo de dar para recibir se observa en la abierta

autorepresentación sexual de algunos Que Dan. Muchos Dos expresan que son inconscientes de las veces en las que se han deslizado hacia sensaciones de unión con otra persona y no son conscientes de que su hábito de emanar las cualidades que son apetecibles a los demás son muy visibles y claramente seductoras.

Si la maniobra seductora es inconsciente, los Dos a menudo se ven confrontados con aquellos que se dan cuenta de las implicaciones de una presencia sexual fuerte. En dichos casos los Que Dan acaban defendiéndose. "No era seductora, no dije nada especial, me comportaba de un modo inocente". Pudiendo llegar a creerse realmente su historia, puesto que no son conscientes de la fuerza con que transmiten sus mensajes internos. Un Dos inconsciente puede vestir ropas muy sexy y llevar una conversación hacia temas amorosos, sin darse cuenta de lo explícito de su señal sexual en busca de una respuesta de que es atractiva y querida.

Imagen Seductora

Los Dos son seductores en el sentido de que suelen manipular a los demás para que los quieran. Viven con la continua suposición de que prácticamente todo el mundo está disponible para ellos si se aproximan adecuadamente y con la adecuada dosis de atención particular; y la mayoría de los Dos, de hecho, pueden alinearse con los sentimientos de los demás de modo que se consiga la adecuada medida de contacto personal.

La motivación que hay en el trasfondo de una imagen seductora es conseguir atención. Uno se siente seguro al ser deseado en cualquier área de la vida de los demás, pero particularmente seguro al ser deseado físicamente. Puesto que los Dos se conocen a sí mismos mediante las reacciones que tienen los demás frente a ellos, son muy vulnerables a la hora de presentarse de un modo que halague las fantasías de la pareja mientras que a la vez reprimen sus propias necesidades sexuales. Aquellos Dos que explican la historia de haber conseguido la aprobación siendo un precioso niño de mama o la niñita de los

ojos de papá en la edad adulta irradian una provocativa autorepresentación, pero a menudo dicen que su atractiva imagen se ve acompañada de unos sentimientos sexuales limitados.

> Mis ensoñaciones tienen que ver con el amor y la venganza. Me convierto en la amante secreta, que me lo cuenta todo y acude cuando necesito apoyo. Revivo muchas veces los momentos íntimos; que aspecto tiene el rostro de cierto hombre cuando me desea, como me siento cuando me dice que fui la mejor amante que tuvo en su vida. Si la relación se estropea, igualmente me imagino cómo lo atraeré fácilmente de nuevo o cómo me vengaré de él por humillarme.
>
> Disfruto mucho llevando a un hombre a una conversación íntima, o consiguiendo que un hombre abandone lo que está haciendo y me preste atención. Estas pequeñas seducciones son tan excitantes que durante años pensé que era muy sexy, pero que me frenaba a causa de mis escrúpulos sobre los hombres casados. Ahora comprendo que lo que quiero no es el sexo, sino la atención que consigo al saber que puede estar ahí y al sellar dicha promesa con un abrazo particular, o al oír a uno de ellos diciendo mi nombre.

Los Dos suelen explicar que aunque desean presentar una imagen atractiva, están más interesados por la atención sexual que en ser promiscuos. A menudo existe un miedo real a la intimidad, puesto que el contacto íntimo desvela el hecho de que se ha vendido el sí mismo para complacer a los demás, y está revelación puede ser terrorífica para alguien cuya seguridad personal depende de ser considerado como profunda e íntimamente conectado con los demás.

A nivel psicológico existe a menudo un miedo a los impulsos sexuales profundos, puesto que dichos sentimientos estaban originalmente dirigidos hacia uno de los padres, o se experimentaron originándose en uno de los padres y dirigidos incestuo-samente hacia el niño que se estaba desarrollando. El niño debe reprimir estas respuestas sexuales tempranas con vistas a la

supervivencia emocional, pero en un nivel profundo de ser los sentimientos entre padre e hijo no desaparecieron nunca. En este sentido los Dos pueden temer la intimidad, pero utilizarán una autorepresentación sexy como modo de poner a prueba en una nueva situación el clima sexual inconsciente. Lo que quieren saber es quien está dispuesto a prestar atención sin hacer muchas exigencias físicas reales y quien será sexualmente "peligroso" para ellos.

> Para mí, la seducción y los desafíos me parecen sinónimos. Soy alguien mientras haya obstáculos en el camino, y todavía no nos hemos conocido. Disfruto con las sutilezas de intentar la comunicación, las indirectas, y la emoción de enviar señales hasta que consigo una sonrisa o simplemente el reconocimiento adecuado. Cuando la química funciona, sigo el juego y me olvido de todo.
>
> Cuando estoy rodeado de mujeres tengo una percepción particular. No estoy seguro de que siempre sea correcta, pero tengo la idea que puedo unirme a ellas y volverme cualquier tipo de hombre que deseen. Tengo nítidos recuerdos de mi mismo poniendo a prueba por primera vez esta idea: fue en una fiesta universitaria, estaba apoyado en la pared y me convertía en algo distinto para cada chica de la pista de baile.

El Tema Dependencia-Independencia

Los Dos suelen experimentar una gran confusión durante el periodo de la relación en que el sentido de un ser real debe surgir para llegar a un compromiso auténtico. En cierto modo la confusión entre el sí mismo modificado y los deseos reales que salen a la superficie es un signo esperanzados, Indica el deseo de definir el sí mismo real que fue olvidado tiempo atrás con el fin de complacer a los demás. Los Dos menos conscientes pueden pasarse toda la vida ya sea unidos, en dependencia, de los deseos de la pareja, o convencidos de que son completamente independientes de una pareja que puede ser controlada mediante la adulación.

Mi necesidad de libertad ha sido un tema central durante veinte largos años de matrimonio. Ambos pertenecemos a la escena musical de Los Angeles. Mi esposa es artista y yo compongo y hago arreglos de bandas sonoras.

La primera vez que la vi actuar me quedé conmocionado. Era una artista de primera y muy inaccesible. Parte del impacto se debió a la imposibilidad de la atracción: era bella, era lesbiana, interpretaba una música totalmente distinta, y no estaba realmente interesada en lo que yo trataba de hacer. Estuve dos años luchando con obstáculos, y finalmente lo conseguí.

Cuando la tuve, empecé a sentir claustrofobia. Me había entregado a ella, apoyaba su carrera, componía sus piezas y hacía los arreglos, y quería recuperar mi libertad. Me sentía atado, me rebelaba y quería volver a ser libre. Una parte de mí estaba entregada totalmente a ella, y otra parte de mí no lo estaba.

A lo largo del tiempo en que intentaba reafirmarme me sentía confuso. Me recuerdo en una ocasión sentado en un café, sintiéndome realmente bien. Eché una ojeada a un artículo del diario, y vi a una atractiva mujer que cruzaba la calle. Fue como si mi cuerpo se levantara y se dirigiera hacia ella, pero podía seguir viendo mis manos sujetando el diario.

Cuando te unes a alguien, como me ocurrió con mi mujer y luego tratas de separarte, llegas a un punto en que te sientes medio unido a la persona que amas y medio colgado del espacio o desintegrándote en la mesa de un café. A la hora de pagar, no podía decir si la voz del cajero era suya o provenía del techo, o de alguien de la fila.

He experimentado confusión entre yo y la gente que amo, en que si pienso que me están juzgando, es como si me desconectaran de mi energía vital y empezara a desaparecer, por lo que deseo comprobar en un espejo o una ventana si sigue habiendo un reflejo.

Me llevó casi los veinte años de matrimonio comprobar que no estaba

dominado por los deseos de mi mujer, que no debía sentirme inspirado por su música o verme borrado por sus opiniones personales para poder amarla.

Los Dos finalmente llegan a darse cuenta de que la lucha por liberarse de una pareja no es algo más libre e independiente que esperar desesperadamente la aprobación por parte de dicha persona. La pareja sigue siendo el punto de referencia, y ya sea que los Dos se queden o rompan, a ello no le sigue necesariamente que se hayan encontrado a sí mismos.

Muchos Dos agresivos parecen muy independientes, pero internamente saben que ejercen el control dando y dependen para su estabilidad emocional de la aprobación de los demás. Una joven lo explica así:

Gasté 400$ al mes en teléfono a lo largo de un año para hacerle saber lo poco que lo necesitaba.

Triangulación

El hábito de adaptarse a los demás se ve complicado por el hecho de que el Dos se ve atraído por la gente que encarna cualidades que son valiosas para su crecimiento. Al ayudar a los demás el Dos se ayuda a sí mismo por asociación, pero también puede identificarse tanto con el potencial de una pareja, que los límites entre uno mismo y los demás se hacen confusos. Un Dos puede habituarse tanto a examinar la condición emocional de la pareja, e ignorar sus propias necesidades emocionales, que los deseos de otro pueden producir una reacción similar en el propio cuerpo del Dos.

Me importa mucho el contacto erótico. Me siento muy atraído, como si mi plexo solar y mi corazón se vieran físicamente empujados hacia alguien que me domina. La atracción sexual no es tan genital, como si quisiera acostarme con ellas, es más bien como sentirme inundado por

sensaciones y sentimientos que me absorben en la atmosfera de alguien. Te sientes querido, porque ves lo mejor de los demás y ello lleva a la superficie lo mejor de ti.

Los Que Dan dicen liarse en relaciones amorosas triangulares por dos razones. La primera se deriva de insinuaciones sexuales implícitas en la relación con uno de los padres, que se traslada a la vida adulta como la atracción de ser un favorito secreto y aquel que realmente entiende. Normalmente el deseo es ser especial y querido por la pareja casada, más que el romper un matrimonio. El Dos a menudo se ve atraído por la inaccesibilidad de la pareja comprometida, pero no tiene un deseo particular de dañar a su esposa.

La triangulación puede producirse también al sentir los Dos que distintos amantes sacan distintos aspectos de sí mismos, tras lo que se produce una confusión sobre cual es el aspecto auténtico. Les puede costar elegir entre los amantes.

Orgullo

De acuerdo con esta cosmovisión, la atención se pone fuera, en el modo de complacer a los demás. A causa de ello, los Dos tienden a creer que los demás dependen de lo que deciden dar o retener. Los Dos viven en la creencia de que la ayuda va de ellos a los demás, y que sin ellos, el resto del mundo se vería empobrecido. Los Dos autoconscientes reconocerán la sensación de exagerado orgullo que acompaña el sentirse recompensado por lo que dan: una sensación de autoimportancia que, al depender de la mirada de los demás, puede verse fácilmente desinflada en el caso de que los Dos no reciban atención. El orgullo puede venirse abajo puesto que el sentido de autovalia depende de los demás. Si se les retira la atención ello produce un sentimiento similar al de ser pinchados como un globo, desinflándose la importancia que creen tener.

Cuando conozco a un nuevo grupo de personas, evalúo a la gente de inmediato ¿Con quién vale la pena estar y quién me hará perder el tiempo?

Es como si periódicamente a lo largo de la tarde mi periscopio mental saliera a la superficie y escudriñara los rincones para ver lo que hace todo el mundo, y para descubrir a aquella persona interesante que aun no he conocido.

Relaciones Intimas

La palabra clave en las relaciones es el desafío. Un hábil seductor necesita desafíos para sentirse inspirado al máximo de sus capacidades.

> Siempre suelo inclinarme por alguien ligeramente fuera de mi alcance o difícil de conocer. Me excita ir a por la pieza, la sensación que me producen estas personas. Cuando estoy junto a una persona totalmente excitante, me animo, y es una sensación maravillosa. Cuando se establece el contacto, es como una inundación de sentimientos entre ambos que no tiene nada que ver con lo que hablamos. Las palabras no importan, solo sirven para llenar el vacío.
>
> El gran problema es cuando empiezan a gustarme, tengo la sensación de que he ofrecido el 5% de mí que ellos desean, y soy ferozmente posesivo con el 95% que resta. Me da la sensación de que no me conocen en lo más mínimo, y empiezo a sentir como si perdiera mi libertad si me comprometo con alguien que posiblemente no me aceptaría tal cual soy.

Los Dos están a sus anchas en una relación que plantea desafíos. Se trata de una postura protectora, en el sentido en que el foco de la atención estriba en cómo conseguir una respuesta de la pareja potencial, en lugar de abrirse a ella. Son muy hábiles a la hora de llamar la atención, de insertarse en las circunstancias de la vida de la pareja potencial, y estar a mano cuando se precise ayuda. La fase más vital y emocionante de una relación es aquella en la que todavía hay obstáculos a superar y aun están de caza. Cuando es difícil atrapar a una pareja, los Dos intentan acercarse, ignorando el hecho de que los

sentimientos reales han sido olvidados y sustituidos por un aspecto del sí mismo que se ha presentado para afrontar el desafío.

En mi caso, ir tras alguien difícil prolonga la farsa. Todavía no saben que no hay nadie en casa, que dentro de mi hay una suerte de vacío, sin un centro fijo. La cacería permite que siga la función. "Deja que te muestre mi genero. Deja que te entretenga." Al principio solo quiero su amor, lo único que tengo que hacer es ser la chica de sus sueños.

Un pinchazo y la mujer soñada se esfuma. Todo lo que tiene que hacer el chico es dar la sensación de aburrirse unos minutos, y la cosa pasa de "ser maravillosa" a "pobre de mí, nadie me quiere", simplemente porque mi amigo parece desinteresado. Puedo excitarme mucho con algo que ha sucedido durante el día, y mantenerme animada por ello mientras él demuestre interés, pero si parece ligeramente desinteresado, entonces mis sentimientos se esfuman.

Cuando desaparece el desafío en la relación, la atención del Dos se desplaza de cómo agradar a la pareja a qué se siente estando con la pareja. Los Dos a menudo se reprimen tanto con respecto a sus propias necesidades que lo pasan muy mal sabiendo lo que quieren y de este modo se sienten limitados por todo aquello que la pareja considere importante. Existe una sensación de lucha por la libertad personal, de tener únicamente invertida una parte de uno mismo en la relación, y de recordar de pronto todo lo que se ha dejado de lado cuando acaba la relación.

Me he casado tres veces y me he convertido literalmente en una personalidad distinta en cada uno de mis matrimonios. Estoy por primera vez sola por elección propia desde que tenía catorce años y me he comprometido a encontrarme a mi misma antes de arriesgarme en otra relación en la que me una totalmente con la vida del nuevo marido.

Mi primer marido era músico de rock: tres niños, una comuna y una agradable casa victoriana en el Haigth de San Francisco. Mi segundo

matrimonio fue con un activista de los derechos civiles, que odiaba la imagen de los hippies. Vivíamos y trabajábamos en el sur en una cabaña de tres habitaciones, teníamos que salir a por agua y madera, y nunca pensé en San Francisco o en el ambiente rock.

El último fue un hombre de negocios. Una vida totalmente nueva, con un estilo distinto. La gente del sur no me reconocería como matrona de San Louis, y he de decir que el mejor modo que tenía de recordar era a través de mis hijos, que tenían una memoria continua de nuestra vida juntos.

Debido a que los Dos amoldan su identidad según reaccionen los demás, son siempre conscientes de que dependen de los demás para ser aceptados. En las primeras fases de una relación tienden a unirse con los deseos de la pareja; pero una vez la relación está asegurada, esta unión dependiente se empieza a experimentar como verse prisionero de las necesidades de la pareja. Se produce a menudo una rebelión frontal frente a lo que desea la pareja, una rebelión alimentada por una superficial sospecha de que se ha vendido el sí mismo real a fin de comprar la buena voluntad de la pareja.

Los Dos suelen comentar que se sienten muy independientes en la fase en que luchan por liberarse de una relación que empiezan a considerar como muy cerrada y restringida. En esta fase se vuelven exigentes e irritables y no quieren cooperar en la satisfacción de los deseos de la pareja. Se produce un deseo de reactivar los intereses del sí mismo olvidado, proseguir actividades que molestan a la pareja, y de escapar por la puerta trasera en busca de otros asuntos amorosos.

En el aspecto positivo, los Dos tienen un hondo compromiso a la hora de ayudar a que florezcan las mejores cualidades de la pareja: “Cuando estoy con gente desarrollada, me inspiran lo mejor de mi mismo.” Pueden establecer metas y estrategias para que la pareja tenga éxito.

En su aspecto negativo, los Dos se convierten en guardián de la pareja en

caso de que tengan una fuerte necesidad de mantener el control de la relación. “Lo logrará gracias a mi amor.” Se trata de un exceso que casi llega a la castración y la necesidad de tener controlada a la pareja. Les cuesta romper por la necesidad que tienen de ser contemplados como el triunfador Que Da, así como una querida pareja.

Un Ejemplo de Relación de Pareja: Dos y Siete, El Que Da y el Epicúreo

Los Dos apoyan el elevado sentido de vanidad de los Siete, y la pareja tendrá éxito mientras que las metas personales se solapen. Los Dos pueden dedicarse a los planes de los Siete y unirse a la emoción y optimismo que los Siete ponen en sus intereses. Los Dos querrán ayudar a desarrollar los talentos potenciales de la pareja y alinearse con la creencia de los Siete de que la pareja se dirige a un punto futuro en el que los planes que han hecho juntos se verán satisfechos. Les gustará salir juntos con frecuencia, presentaran una buena imagen pública, y se lo pasaran bien compartiendo lo mejor de las distracciones y acontecimientos.

Ambos se darán espacio para sus intereses personales. Lo Siete básicamente están ensimismados y preocupados por sus propios proyectos. Harán lo que les guste, tengan o no compañía. Lo que le da al Dos todo el tiempo del mundo para unirse a los Siete para algo de interés y luego alejarse para perseguir los intereses de sus múltiples sí mismos. Los Dos pueden sentirse traicionados por la independencia de los Siete, pero si se les presta atención en público y se aseguran de que los Siete no mariposean, se otorgan mutua libertad. Ninguno de ellos se sentirá constreñido, y cada uno de ellos será capaz de disfrutar de los intereses externos que el otro encuentre atractivos. Ambas partes son seductoras por naturaleza, el Dos de una forma más abierta, pero menos dispuesto a seguir hasta el final. El Siete es menos abierto, pero es más probable que se meta en amoríos transitorios. Ambos disfrutan de la atención y de la seducción y pueden sentirse algo orgullosos por el hecho de que el otro tenga a su disposición potenciales parejas para ellos. Una vez la pareja decide el nivel de filtreo aceptable para ambas partes,

ésta puede hacer acuerdos privados para los tipos de atención exterior que necesita cada uno de ellos.

Ambas partes tendrán una tolerancia limitada para el contacto íntimo continuado. El Siete querrá imponer límites a cualquier hondo sentimiento muy prolongado buscando otras cosas para hacer, y el Dos empezará a sentirse controlado. La huida de la intimidad de la pareja Siete hará que el Dos se incline hacia él, lo que une la pareja; si el Dos quiere terminar la relación, el Siete se acercará a está posibilidad. La ruptura no suele ocurrir porque finalice el romance o deje de haber cosas interesantes que hacer. La ruptura suele producirse cuando el Dos quiere convertirse en parte imprescindible de la vida de su pareja, se enfada y se vuelve crítico, mientras que el Siete busca algo más suave y espera que el Dos recupere el sentido. El Dos considerará al Siete como emocionalmente muy superficial y el Siete verá al Dos como una carga emocional.

El Siete disfruta siendo escuchado y recibirá con agrado una atención cariñosa mientras el Dos se alinee con sus propósitos. Si el Dos se une demasiado al punto de vista de la pareja y luego intenta manipular al Siete en otra línea, éste huirá, se cerrará, o creará tácticas para alejar al Dos de sus prioridades auténticas. Si el Dos empieza a presionar con tácticas en busca de una mayor atención, en pos de resultados inmediatos, o para que pase más tiempo con los intereses personales del Dos, el Siete volverá a escapar, se cerrará y creará intereses para despistarlo. Puede plantearse otra versión de grave crisis si el Siete empieza a sentirse limitado y se vuelve evasivo, o no quiere valorar la imagen del Dos como poderosa pareja. Cuando se molestan, los Que Dan suelen acudir a la manipulación, lo que, cuando el Siete se da cuenta, rompe la confianza. Los Dos suelen citar las siguientes maniobras que ponen en marcha cuando en una relación se sienten despreciados.

Doble regla: ”Me he portado bien contigo, por lo que debes seguir conmigo, pero me has ignorado a tal extremo que he de encontrar el amor en otro lado.”

Pruebas: “demuéstrame que me tienes en cuenta, complaciéndome en

primer lugar. Haz esto. Satisface aquello."

Estado de ánimo:" Interprétame. No diré nada, pero tu debes preguntar."

Cambios de temperamento: Enfado fruto de ser ignorado.

Relaciones del Punto Dos con la Autoridad

Los Dos se sienten atraídos por la autoridad y desean ser amados por gente poderosa. Son muy buenos a la hora de conocer a los ganadores potenciales y en situarse como colaboradores en los lugares estratégicos de las operaciones del líder. Conocen el estatus relativo y el grado de respeto entre la gente y se unirán a los rasgos más adecuados de un grupo. Aunque los Dos no admiten nunca necesitar nada de las autoridades a las que ayudan, son muy exigentes a la hora de pedir su presencia y consejo.

Con el tiempo, conseguirán beneficios de su posición, pero el beneficio principal será siempre que mantengan un círculo privado de relaciones con una elite poderosa. Los Dos unirán su identidad a una autoridad y se adaptarán a todo aquello que el lider considere deseable. Aunque los Dos tienen las capacidades para ser ellos mismos líderes, por regla general prefieren ser un poder en la sombra, un primer ministro antes que un rey. Desde esta posición estratégica, los Dos identificarán su seguridad con el mantenimiento de la autoridad en posiciones de poder. Protegiendo a la autoridad, los Dos se aseguran su propio futuro mientras que al mismo tiempo consiguen amor. Es muy poco frecuente encontrar a un Dos en una posición pública impopular, excepto que se de el caso de que sea un alinearse con una fuente de poder.

Los Dos no gastan su valioso tiempo en relaciones con autoridades de poca monta. Su reacción ante criados o secretarios de una persona importante es en primer lugar tratar de manipular mediante el halago o dándose a "conocer". Si esto fracasa, se apuntará más arriba. La reacción ante una autoridad que no responde o les castiga es manipular entre bambalinas con un rival que reconozca más la ayuda del Dos.

En el aspecto positivo, los Dos saben ver las posibilidades de la gente. Son capaces de trabajar por pocas recompensas materiales si la calidad del contacto humano es buena. Son capaces de acercarse a los demás, hacer que se sientan cómodos, pre-pararlos. Tienen sensibilidad para incorporar un forastero al grupo. Se adaptan a cualquier ambiente y son muy competentes a la hora de mezclar y socializar.

Por el lado malo, los Dos suelen manipular a los demás adulándolos. La gente suele ser vista como a cultivar o personas que no valen la pena. Luchan con los colegas por aquellos "que valen la pena". Seductores con los que están arriba, condescendientes con los de abajo.

Una Relación Típica Entre Puntos: los Dos y los Ocho, el Que Da y el Jefe

Si el Dos es el líder, existirá una apariencia exterior de toma de decisiones independiente pero un apego interno a las opiniones y voluntad de gente importante en el campo. El líder Dos debe trabajar tan a fondo para lograr la consideración de la gente importante como las ganancias materiales. Mientras que esto lleva al Dos a una asociación con los grandes del ramo, le lleva a una dirección débil si se ha de tomar una acción en solitario contra una autoridad respetada.

Incluso en el mejor ambiente de trabajo, un Dos puede alterar un propósito a medida que la atención se mezcla con las distintas prioridades presentes en cualquier decisión importante. El Dos jefe puede también tener cambios de temperamento, a veces buscando el aprecio de sus subalternos, en ocasiones agobiado por su presencia. El estado de ánimo de los Dos puede estar algo desequilibrado, y puede prorrumpir en ataques de ira que olvida con rapidez, pero no así sus empleados. Un Dos líder suele formar una guardia pretoriana con "aquellos de mi equipo que me comprenden."

El Ocho subalterno tenderá a considerar la preocupación del Dos por la gente importante como una forma de debilidad y capitulación frente al poder

de los demás. El Ocho querrá saber que lugar ocupa en la organización y tener unas normas básicas inviolables y unos castigos justos aplicados sin discriminación. Cualquier privilegio especial para los "mandamases" y los "que están en el ajo", se verá probablemente frente a una denuncia pública, en particular si el Ocho no ha sido informado o se siente fuera del circulito del jefe.

El Ocho querrá entrar en este círculo y normalmente es consciente de una sensación de desventaja ante gente más diplomática y privilegiada socialmente. Un Ocho por regla general intenta entrar en el círculo mediante ataques frontales, y tenderá a polarizar a los miembros del círculo entre los que están de acuerdo o no están de acuerdo con él. Si el Ocho subalterno se ve rechazado, hará un breve y mordaz comentario y se encerrará en un silencio pétreo, sintiéndose seguro puesto que se ha tomado partido, y se han definido los amigos y enemigos.

Los Ocho odian verse excluidos de cualquier grupo especial y prefieren estar en una posición de control. Lo que les sitúa en una situación delicada con relación a un jefe capaz de utilizar la adulación para hacer que el Ocho se sienta como consejero del círculo interno. Si los Ocho se sienten aceptados e importantes, pueden verse fácilmente seducidos a prestar servicios más allá del deber. Los Ocho son también lo suficientemente ciegos a los matices sociales para "no caer" en que están siendo utilizados para luchar por otros o ser identificados con la persona que hace el trabajo sucio y de la que el jefe puede desembarazarse en cualquier momento.

Si el Dos jefe es sabio, el Ocho subalterno será puesto al frente de un pequeño feudo en el seno de la organización. El Dos puede conservar el control nominal y puede estar a cargo de la estrategia global, siempre y cuando el Ocho mantenga el control sobre el territorio privado y sea libre a la hora de poner en práctica sus planes sin interferencia o supervisión por parte del líder. Los Ocho se sienten orgullosos de conseguir que sus operaciones funcionen y son mucho más tolerantes con los procedimientos de los demás si están bien definidos los límites de poder.

Si el Dos es capaz de enfrentarse abiertamente al empleado Ocho puede crearse una relación de mutuo respeto. A ambos les gusta la lucha limpia, y cada uno de ellos puede comprender el deseo del otro por el poder y el control. Una confrontación y competición honesta conducirá a soluciones productivas siempre que los desacuerdos se pongan sobre la mesa. Si por otro lado, el Dos se siente intimidado o comienza a manipular la opinión de los demás, el Ocho se sentirá traicionado y tomará una actitud muy poco colaboradora, encabezará una revolución en la oficina o se despedirá. El mejor modo de molestar a un Ocho en un debate es recurrir a una humillación elegante. Los Ocho suelen ser muy francos y poco duchos en los matices de presentación cuando están concentrados en demostrar algo. Si se les avergüenza o se les trata con condescendencia, se volverán furiosos e inflexibles. Conocedor de esto, el Dos puede provocar deliberadamente al empleado para hacerlo quedar mal y forzarlo a la dimisión o al despido.

Si el empleado es el Dos, el o ella podrán comprender las necesidades del jefe por mantener el control y recibir total honestidad de parte de sus subordinados. Si el Ocho jefe es contemplado como una fuente de poder protectora, los Dos se convertirán en su mano derecha, serán muy responsables, harán que la organización vaya sobre ruedas e informarán solo al jefe.

Los Ocho son en especial controladores si descubren que dependen de la actuación de otras personas y probablemente harán inspecciones sin previo aviso y tomaran el control interfiriendo mucho en el cumplimiento de normas menores. Las normas pueden estar muy bien establecidas, pero el jefe puede de repente romperlas arbitrariamente, como modo de demostrar que él está por encima de las normas. Los empleados pueden verse enfrentados los unos contra los otros, pues el jefe hará muy pocos cumplidos, pero dará broncas públicas.

Si los Dos empleados son inteligentes, dirigirán la atención del jefe hacia áreas legítimas de preocupación como modo de satisfacer las necesidades del Ocho de controlar, así como un sistema de conseguir que el jefe no interfiera con el equipo. Si se mantiene informado al jefe y está atento a las auténticas

áreas que amenazan a la operación, las líneas de batalla están claras, y el jefe puede dejarse ir cómodamente en una posición de liderazgo acompañada de un renovado deseo de proteger al equipo. Los Dos pueden ser útiles a sus jefes utilizando sus habilidades sociales para acceder a información especial.

El jefe de mentalidad abierta lo verá como ventaja, y si el jefe es inteligente, ofrecerá protección y estatus al subalterno. Si el jefe permanece atado a la sospecha de caer en manos de otras personas y se impone periódicamente sobre los Dos reafirmando su control, el Dos empleado suele manipular una caída, respaldando a otro cargo de la organización.

Ambientes Agradables

Los ambientes agradables incluyen cualquier situación de ayuda o asociación con un líder poderoso. Devoto de un gurú exigente, fan de estrella del rock, mano derecha del jefe. Secretaria del presidente; la que maneja la organización.

Abogados de los débiles, forma parte del voluntariado. Suele tener profesiones en el ámbito de la asistencia. El caldo de pollo: "Es para ti, pero yo también tomaré un poco, gracias."

Triángulos amorosos. Serán el otro hombre, la otra mujer. Buscarán un trabajo con connotaciones sexuales. Maquilladoras, chicas de coro, consejeros personales de colores.

Ambientes Desagradables

Los ambientes desagradables incluyen trabajos que no generan aprobación. Por ejemplo probablemente nunca encontrarás a un Dos trabajando de cobrador (excepto que esté enamorado del jefe).

Dos Famosos

Madonna, cuya imagen de explícita mujer sexual apareció por primera vez en la portada del disco Like a Virgin.

Elvis Presley • Elisabeth Taylor • María Magdalena • Jerry Lewis • Dolly Parton

Cómo Prestan Atención los Dos

La atención se centra por hábito en las fluctuaciones emocionales de otros significativos, guiada por el deseo de convertirse en el objeto de su amor. A nivel de pistas físicas, esto significa algo como intentar ver a quien presta atención la pareja u observar si sonríe o frunce el ceño cuando aparece cierto tema en la conversación, y tratar de plegarse a esos intereses de manera amable.

En otro nivel de percepción, los Dos dicen que se dan cuenta de que modifican su comportamiento para convertirse en lo que desean los demás sin ser conscientes de ninguna pista en el comportamiento o expresión facial que les haya obligado a modificar su modo de presentarse. Dicen que cuando su atención se ve atraída hacia alguien, se dan cuenta de que se adaptan a lo que imaginan son los deseos más íntimos de la persona y que su hábito de caer en los deseos de los demás significa que pueden convertirse en el prototipo de lo que el otro considera deseable.

Todo empieza con el miedo al rechazo. Lo que uno hace para no verse rechazado es aprender a ser igual que otro. Se aprende a mirar a un extraño, a percibir las similitudes entre los dos, y luego dejarse llevar por esta sensación. Puede pasar en la calle, donde me dirijo a alguien y me adapto a lo que nos asemeja.

A nivel íntimo es algo más intenso. Da la sensación de que lo que tu quieres, es también lo que yo quiero. Lo que tu deseas, es lo que yo deseo. Lo que desees sexualmente lo podrás vivir en mi persona. Cuando la química funciona, es la forma más maravillosa de intimidad. Pero cuando me siento, cuando estoy parado en una esquina, entrando en la vida de alguien solo porque ese día me siento inseguro, la idea de unión se convierte en una carga.

Debido a que la atención está externamente centrada en lo que desean los demás, se produce una sistemática falta de atención a las necesidades personales. Desde un punto de vista psicológico, las necesidades reprimidas se satisfacen ayudando a otros a vivir una vida que el Dos desea compartir Un Dos puede recibir ayuda terapéutica aprendiendo a reconocer sus necesidades personales y aprendiendo a estabilizar un sentido consistente del sí mismo que no se modifica con el fin de satisfacer las necesidades de los demás.

Desde el punto de vista de la práctica de la atención, los Dos pueden aprender a intervenir en sus hábitos de olfatear signos de aprobación en los demás aprendiendo a desplazar la atención lejos de éstos y centrándola en un punto de referencia en el seno de su mismo cuerpo. Con la práctica, los Dos pueden reconocer la diferencia entre estar presente ante los propios sentimientos y permitir que su centro de atención se vaya detrás de los demás.

La Libertad como Cualidad de la Mente Superior

El desplazar la atención interiormente les produce a menudo a los Dos mucha ansiedad. Aunque tienen muchas más oportunidades de reconocer sus propias necesidades cuando son capaces de prestar alguna atención a sí mismos, el retirar la atención de los demás interrumpe un hábito del que los Dos dependen para su seguridad emocional. Los Dos hablan con frecuencia del miedo de no tener en casa un sí mismo real, de que tal vez solo tengan un agujero negro en el estómago y nadie viva en éste. El hecho de que los sentimientos reales sólo salgan a la superficie cuando se retira la atención de los demás no es necesariamente una buena noticia para aquellos cuya

seguridad depende de agradar a los demás.

Los Dos pueden habituarse tanto a percatarse de lo que los otros quieren, que pueden ser inconscientes al hecho de recibir un premio por la ayuda prestada. Reconocen su dependencia de los demás en aquellos momentos en que deben actuar solos. La acción independiente puede producir una terrible ansiedad, en particular si la acción va contra los deseos de alguien al que los Dos desean agradar. Al no satisfacer las necesidades de una persona favorita, un Dos tiene la sensación de que corre el riesgo de sacrificar para siempre el amor del otro.

Muchos Dos suelen decir que les es más fácil saber lo que desean y sienten cuando están solos que cuando están con alguien al que están muy apegados. Se dan cuenta de que su tarea debe consistir en aprender a acordarse de cuales son sus propias necesidades, mientras que al mismo tiempo han de ser capaces de intuir lo que desean los demás.

> Cuando se deshizo mi segundo matrimonio, me fui lejos a las montañas, con la idea de descubrir que es lo que realmente quería. Era como si no existiera, ahora que mi marido no estaba por ahí. Fue sorprendente y doloroso estar a solas conmigo misma, teniendo que decidir lo que debía hacer para ser mi propia compañía, y afrontar el agujero vacío cuando intentaba meditar. Sentía ansiedad al pensar que ese agujero podría no tener fondo, que seguiría cayendo dentro de mi misma y que no habría nadie. Finalmente encontré mi propio ritmo y descubrí como proporcionarme lo que deseaba. Viví allí más de tres años y luego regresé a la ciudad y volví a mi antigua vida. La experiencia más sorprendente de volver con la gente era que tenía muy claro lo que quería cuando estaba sola, pero si miraba a alguien a los ojos, me unía tanto con lo que sentía que me olvidaba de mi misma.

Estilo Intuitivo

Los Que Dan creen que comprenden los sentimientos más íntimos de los demás. Solían ser niños que eran amados por ser agradables y que como adultos fueron llevados a creer que eran particularmente sensibles a lo que deseaban los demás. Como sucede con cada uno de los nueve tipos, el estilo intuitivo surge de un modo de prestar atención que ayuda al niño a sobrevivir emocionalmente. Los Dos de niños desarrollan una preocupación por conseguir aprobación y, motivados por su necesidad de amor, se convencen de que son especialmente capaces de intuir los deseos internos de los demás.

Ya se dé el caso de que un Dos sea objetivamente intuitivo con las necesidades de los demás o esté sencillamente fantaseando, puede ser considerado como la diferencia entre simplemente imaginarse lo que sería estar en la piel de otro y lo que algunos Dos han descrito como compartir auténticamente la vida interna de otra persona.

El relato siguiente ilustra la distinción entre las personas que creen sintonizar con los demás y los que tienen una empatía auténtica.

> Cuando tenía veinte años, me dejaba llevar por la idea de que quería a todo el mundo, y que los demás, a su vez, me querían a mi. Estaba convencido de que era el niño favorito de todos, y sencillamente quería devolverles la recompensa mostrando lo atento que podía ser.
>
> A medida que crecía, y al tener que sobrevivir a unos pocos pero desvastadores rechazos de la gente que realmente amaba, me di cuenta de que podía manipular a las personas consiguiendo que me quisieran mucho. Lo que hacía era imaginarme lo que querían y ponerme en ese lugar; o pensaba lo que significaría estar en su lugar y me imaginaba una experiencia similar de mi propia vida.
>
> Por ejemplo, si una amiga mía me confiaba los sentimientos que tenía por un chico y decía: "Cuando estoy cerca de él, parece que esté en las montañas rusas, mis sentimientos suben y bajan." Me imaginaba a mi misma en unas montañas rusas y fantaseaba que era un modo de estar enamorada.

Muchos años después, me convertí en psicóloga y tuve experiencias de lo que denominaría identificación proyectiva, en la que he sentido lo que el paciente está experimentando de modos que difieren completamente de mis propias experiencias. He llegado a valorar estas comunicaciones intuitivas como el modo más directo posible de comprender la situación de mi cliente.

Un ejemplo sorprendente de lo que yo considero empatía genuina se produjo cuando uno de mis clientes intentaba trabajar en un periodo de su infancia olvidado, en el que había sido enviado unas semanas a un orfanato. Mientras estaba sentado en mi despacho y describía el hecho que no podía recordar ningún acontecimiento o sentimiento asociado a este periodo de tiempo, yo simultáneamente llegué a sentirme acalorada como si estuviera a punto de desmayarme, aunque sabía que no iba a suceder.

Cuando le describí mis reacciones, se dio cuenta de que también él estaba acalorado; finalmente sus sensaciones corporales dispararon el recuerdos reprimido de levantarse sudando en una habitación del sótano que compartía con otro huérfano. La habitación estaba excesivamente caldeada, pues se encontraba junto a la caldera principal y había permanecido despierto a la hora de la siesta, furioso por el hecho de que no le hubieran dicho nunca cuanto tiempo iba a quedarse con esta familia y temía preguntar pues no quería que se ofendieran y se pusieran en su contra.

La Virtud de la Humildad

Las emociones elevadas tienen su base en los actos espontáneos del cuerpo que no están gobernados por el pensamiento. Como sensación corporal, la humildad es una reacción que no está destinada a recibir algo a cambio. La falsa humildad de un Dos engañado sería algo como: 'Te doy mi brazo derecho, pero por favor no lo digas". La humildad no tiene nada que ver con el

pensamiento virtuoso o el autosacrificio, que fácilmente enmascaran las necesidades inconscientes de controlar a los demás haciéndoles depender.

Los que personifican la humildad pueden no ser conscientes de que son capaces de dar la justa ayuda, y tal vez no sean conscientes de que no hay nada especial en el hecho de que estén agradecidos por lo que tienen, y no esperen nada de los demás. La humildad constituye el reconocimiento de las necesidades exactas de uno y de la inclinación natural de no tomar ni más ni menos de lo necesario. Una persona que conozca sus propias necesidades brindará la medida precisa de ayuda a los demás. Además dicha medida de calidad en el dar debe estar en la justa proporción con lo que se pide. La humildad es como estar desnudo frente a un espejo y mostrarse agradecido por lo que refleja, sin ninguna inclinación a hinchar orgullosamente los sentimientos propios imaginándose más de lo que hay, o verlos deshinchados al no aceptar lo que hay. La humildad se basa también en la capacidad de aceptar con agradecimiento las propias relaciones objetivas con los demás, en lugar del hábito de manipularse uno mismo para ocupar una posición destacada.

A la hora de cultivar la humildad, una práctica de autoobservación útil consiste en aprender a ver la diferencia entre las reacciones objetivas del cuerpo fruto de dar a los demás y de los sentimientos gobernados por ideas sobre el dar y recibir.

Semejanzas entre los Puntos Dos y Nueve

Como los Nueve, los Dos son más conscientes de lo que quieren los demás que de lo que ellos quieren. Sin embargo, los Dos se comportan de forma distinta a los Nueve puesto que modifican su imagen con el fin de conseguir el control siendo agradables. Los Nueve, cuando dan, no cambian ni controlan. Los Nueve describen el modo en que se unen a los demás como "semejante a volverse la imagen de un espejo", absorbiendo y reflejando de vuelta el punto de vista que los otros les imponen. Los Nueve dicen también que ejercen su

control, más que mediante la manipulación, dando un ritmo más lento a las cosas o evadiéndose. Otra diferencia entre los Dos y los Nueve es el hecho de que los Dos tomen la iniciativa a la hora de acercarse a las personas con las que quieren identificarse, mientras que los Nueve son reacios a tomar la iniciativa.

Ambos tipos describen la sensación de unirse a otros. Los Dos se unen con lo que tienen en común con los demás, o con el aspecto de los otros que más les inspira. Los Dos son selectivos con aquellos con los que se mezclan. Ha de ser alguien que lo merezca. Los Nueve describirán su cualidad de unión como algo parecido a "convertirse en el otro y coger todo lo que pueda." Un Dos se une intuyendo lo que se desea y adaptándose para agradar, uniéndose después con el otro como un todo.

Semejanzas entre los Puntos Dos y Tres

Al igual que los de su punto clave (punto Tres), los Dos han perdido contacto con sentimientos personales auténticos. Los tres puntos agrupados en el lado derecho del Eneagrama, el Dos, el Tres y el Cuatro, simbolizan distintos modos en los que sentimientos reales de la infancia fueron sacrificados con el fin de reconciliar el conflicto entre los deseos personales y los paternos. Los dilemas del Dos con los sentimientos se desarrollaron mediante adaptación temprana a las necesidades de los demás y se mantienen gracias al hábito de prestar atención a las fluctuaciones del estado de ánimo y preferencias de los demás. Una adaptación adecuada a las necesidades de los demás garantiza seguridad y protección.

Los Dos y los Tres pueden parecer iguales, si el Dos es un triunfador. Se esperaría que los Tres tuvieran éxito como recompensa a su rendimiento más que a sus sentimientos. Un Dos también puede ser enérgico y profesionalmente ambicioso, pero el motivo íntimo de los Dos es ser amado por lo que es, más que por sus logros. La diferencia entre un Tres y un Dos triunfador es la diferencia entre la artista que interpreta para la audiencia con el fin de dar un

gran espectáculo y la seductora que interpreta para la misma audiencia con el fin de impresionar a un novio sentado en primera fila.

Valores

Los Dos pueden hacer que la gente se sienta bien consigo misma. Tienen la habilidad de sacar lo mejor de los demás, y mediante su entusiasmo pueden hacer fáciles los cambios difíciles. Están más felices en una posición de apoyo de aquellos que persiguen el poder y pueden ser de gran valor para un amigo o un socio que se enfrenta a dificultades.

Las relaciones se convierten en la faceta más importante de la vida de Uno Que Da, y se comprometen a mantener viva una relación aunque tengan que luchar, utilizar la seducción, unirse a las necesidades de la pareja, o crear un gran alboroto. Tienen la virtud de enfadarse sin guardar rencor. Dan mucha importancia a las celebraciones que unen a la gente. Recuerdan los cumpleaños y las fiestas con regalos especiales de cuidadosa elaboración.

Subtipos

Los subtipos hacen referencia a preocupaciones que se desarrollaron durante la infancia. Representan las estrategias que utilizaba el niño cuando intentaba satisfacer las necesidades personales utilizando a otros.

Seducción /Agresión en la relación cara a cara

La seducción se basa en la preocupación por ser querido como señal de aprobación y supone atraer a otra persona hacia uno mismo. La agresión es la superación de los obstáculos de una relación y significa forzar el contacto.

En una habitación puedo concentrarme en un extraño entre una

muchedumbre y saber si está a mi disposición. Es como si mi cuerpo quisiera adaptarse a él y se produce una percepción física si logro comunicar. Cuando me aseguro la conexión, voy hacia él, ya sabiendo que le gusto.

La Ambición en las Situaciones Sociales

La ambición implica asociarse con gente poderosa como fuente de protección y como modo de asegurarse un estatus en el seno del grupo.

Hace poco me contrataron para pertenecer al equipo psiquiátrico de un hospital general. Me observaba a mi misma controlando las reuniones del departamento. ¿Quién se sienta cerca de quién? ¿A quién respetan los superiores? Debo saber quien sube en popularidad y hacerme su amigo.

Yo-Primero (Privilegio) en el Ámbito de la Autoconservación

Lo que sigue es un ejemplo de la actitud yo-prímero: "¡Apártate de mi camino!" es una frase clave. Constituye un sentimiento de rabia por tener que permanecer en segundo plano, o tener que estar en medio de una muchedumbre esperando que abran la cafetería. Una vez que los demás consigan lo que quieren no me quedará nada, y ello te hace sentir tan indignado por quedar apartado que emprendes maniobras para encabezar la fila.

Qué Ayuda a Evolucionar a los Dos

Los Dos en ocasiones inician una terapia o la práctica de la meditación con el deseo de descubrir su verdadera naturaleza. Lo que significa aprender a reconocer la diferencia entre deseos reales y los compromisos utilizados para

acoplarse o luchar con lo que otros desean. Las representaciones típicas incluyen problemas en las relaciones o enfermedades, como migrañas o asma, que pueden tener su origen en conversiones psicosomáticas de las necesidades reprimidas. Los Dos necesitan reconocer el momento en que la atención se desvía de los sentimientos reales para adaptarse a los sentimientos de los demás.

Pueden ayudarse a sí mismos al:

• Detectar la necesidad de manipular.

• Reconocer el valor real de los demás. Percatarse de las oscilaciones entre el engreimiento y la humildad exagerada.

• Reconocer la adulación como signo de ansiedad creciente. Darse cuenta de la tentación de entregar el poder a los demás.

• Alentar algo más que la reacción emocional inicial. Las reacciones iniciales pueden ser una exposición superficial que disfrace los sentimientos reales.

• Darse cuenta de lo atractivo que es recibir una atención completa durante una hora de terapia. Desear hablar sobre uno mismo.

• Detectar el deseo de mostrarse desvalido, de hacer que la terapia sea cómoda, y evitar presentar material que empañe el orgullo o la buena imagen.

• Ver las prioridades conflictivas entre la "multiplicidad de sí mismos" y desarrollar una imagen consistente frente a los demás que no se altere con el fin de agradar.

• Desenterrar la ira como indicativo de los sentimientos auténticos y como modo de exponer los conflictos que subyacen a los síntomas de conversión psicosomática.

• No atraer a los demás mediante el halago y reconocer que la necesidad de

venganza es fruto de un orgullo herido.

Lo que Deben Saber los Dos

Es útil que los Dos sepan que pueden presentarse los siguientes problemas durante el proceso de cambio:

• El deseo de jugar a ser otro, fantaseando distintos modos de ser amado.

• Confusión entre los distintos sí mismos -"¿Cuál de ellos es mi verdadero yo?"

• Conformarse con lo menos malo en las relaciones. Desear estar con "el mejor" pero, al temer el rechazo, estar con "el que más me necesita."

• Temor a no tener un sí mismo real, perder el rumbo, o imitar a otros. En la meditación, temor al vacío en el estómago.

• Sentimiento de inseguridad acerca de la supervivencia si nos falta la protección de otros.

• Miedo a haber comprado las relaciones, o haber logrado su amistad mediante engaños.

• La creencia de que conseguir aprobación es equivalente a conseguir amor. La creencia de que la independencia conducirá a no ser querido nunca más.

• Explosiones histriónicas cuando el hábito de buscar aprobación choca con las necesidades reales emergentes. La creencia de que los demás intentan limitar la libertad.

• Lucha por la libertad. Rechazo a compromisos que parecen limitar la expresión de los múltiples sí mismos. Exigencias de libertad ilimitada.

•Atracción por las relaciones difíciles. Triangulación. Mantener el control yendo tras aquello que es difícil de conseguir. Evitar la intimidad verdadera

• Inexperiencia en relación a la intimidad real. Desconocimiento de los sentimientos sexuales y emocionales auténticos. Necesidad de tiempo para reconocer y convivir con sentimientos auténticos que no se vean influidos por la opinión de los demás. Necesidad de apreciar la diferencia entre los gustos y aversiones pasajeros y un nivel profundo de compromiso

8

PUNTO TRES: EL EJECUTOR

PERSONALIDAD ADQUIRIDA		ESENCIA
CABEZA	Rasgos Caractéristicos: VANIDAD	Mente Superior: ESPERANZA
CORAZON	Pasión: ENGAÑO	Virtud: HONESTIDAD
MODO DE SER DEL SUBTIPO		
Sexual: IMAGEN DE MASCULINIDAD / FEMINIDAD		
Social: PRESTIGIOSA		
Autoconservación: PREOCUPACION POR LA SEGURIDAD		

El Dilema

Los Tres fueron niños que recibían recompensas por sus logros. Recuerdan que al regresar de la escuela se les preguntaba que tal lo habían hecho en lugar de cómo se encontraban. Se recompensaba la actuación y la imagen, en lugar de las conexiones emocionales o el hondo compromiso con la vida de los demás. Al ser queridos por sus logros, aprendieron a reprimir sus propias emociones y a centrar su atención en adquirir estatus que les garantizara el amor. La idea era trabajar duro en pos del reconocimiento, adoptar el papel de líder y ganar. Era importante eludir el fracaso, puesto que solo los ganadores eran dignos de amor.

Los Tres parecen ser curiosamente modernos en el contexto de una enseñanza esotérica. Son grandes triunfadores que se han identificado con la

imagen popular americana de juventud, energía y vida competitiva. Adoptan la imagen típica de cualquier grupo: el ejecutivo con traje de chaqueta, la supermamá que lo hace todo, los vigorosos niños de los anuncios televisivos, el hippie con el pelo que le cae por la espalda. Los Tres son camaleones que pueden convertirse en los triunfadores de cualquier grupo en el que se encuentren y, sin darse cuenta, creerse que representan cualquier imagen que recibe aprobación de aquellos a quienes respetan.

Puesto que los Tres se amoldan a las cualidades valoradas por la cultura norteamericana, presentan una imagen de superficie que rezuma optimismo y bienestar. No aparentan sufrir y pueden vivir toda una vida sin darse cuenta del hecho de que han perdido su conexión vital con su propia vida interior. Los Tres trabajaran en pos de recompensas externas, a menudo sin examinar sus sentimientos acerca del trabajo en sí. Se identifican con el nombre prestigioso de una empresa, cifran su valor en el número de ceros de sus ingresos anuales. Su trabajo puede ser mortalmente aburrido, pero un titulo impresionante puede compensarles por ello. Como decía un Tres: "No pienses en ello, simplemente haz el trabajo." La actividad se convierte en un anti-depresivo natural. Los Tres simplemente están tan ocupados que no les queda tiempo para que la vida los agobie.

Su área preferida de actividad es el trabajo, y debido a que el valor de los Tres depende de como va éste, se comprometen totalmente con sus tareas. Van inmediatamente de la idea al acto, dejando poco margen entre pensar y actuar. La vida está plena de energía y felicidad, colmada de actividades interesantes. Pero una vida basada en el rendimiento personal necesariamente sacrifica una vida interior fruto de la intimi dad y la interrogación emocional.

La mayoría de los Tres no se dan cuenta de que su preocupación por el hacer impide que surja el tipo de creatividad que solo puede desarrollarse como fruto de periodos de tiempo prolongados dedicados a ser y a sentir. Los Tres tienen abarrotada la agenda. A lo largo del día la actividad es continua, sin que quede tiempo libre para que emerjan los sentimientos. Los Tres se llevan trabajo a sus vacaciones, llenan su tiempo libre con una gira de estudio consistente en un maratón de visita a cinco países que les asegura estar

activamente comprometidos a lo largo de todas sus vacaciones. El tiempo libre, sin garantía de saber lo que se hará después, aterroriza a aquellos que están condicionados a creer que el valor depende de lo que haces en lugar de lo que eres.

También se elude el tiempo libre debido a que los sentimientos personales pueden aparecer en la consciencia, y éstos pueden interferir a la hora de hacer el trabajo con la eficacia. Raras veces la enfermedad o la vida personal interfiere con la agenda de trabajo del Tres, y no toleran a los que logran poco o dejan que les dominen las emociones.

La palabra ejecutor lo hace pensar en alguien personalmente vanidoso y, de hecho, los Tres lo son en relación a lo que hacen. Son personas cuya autoestima depende, más que de ser personalmente adorados, del reconocimiento de su rendimiento. Los Tres comentan que cuando están activos se concentran tanto en sus tareas que sus sentimientos quedan en suspenso, y si reciben un cumplido, piensan que este va dirigido al producto más que a ellos mismos.

En lo que atañe a las relaciones íntimas los Tres se dan cuenta de que se transforman para acomodarse a lo que consideran debe ser una persona profunda, y dicen cosas que diría una persona con estas características; pero a la vez son conscientes de proyectar una imagen de cómo debe actuar una persona que se identifica con los demás en lugar de comunicar con los sentimientos propios de una intimidad real. Cuando están inmersos en un momento emocional, la atención de los Tres puede dirigirse a otro lado. Cuando deberían aflorar los sentimientos, les viene a la mente la cita de las nueve o la comida de negocios. Durante años se han reprimido las emociones en interés de un trabajo eficaz, hasta que se han convertido en incompatibles con la realización del trabajo.

El amor se expresa a través de la acción, y la vida familiar se convierte en una secuencia de imágenes perfectas de revista. "Viajamos juntos, jugamos mucho a tenis. Hablamos acerca de los niños." Ponen la atención en las actividades y en la agenda, en lugar de en el tiempo libre que pueden pasar

juntos. Un Tres tiene relaciones que fluyen con eficacia; un matrimonio que "funciona". El trabajo y la remuneración son importantes. Es básico mantener los proyectos y las perspectivas vivos es fundamental eludir el fracaso y maximizar el éxito.

Muchas veces, el sentimiento de optimismo se ve apuntalado acentuando la aten ción en los logros positivos. Los fracasos son disfrazados al ser considerados éxitos parciales; el movilizarse por el acicate de fechas límite y la competición es preferible al descanso. Con el tiempo, un Tres desarrolla una capacidad para adaptarse al papel del trabajo, a encarnar la imagen y características apropiadas a una imagen profesio nal. Esta habilidad camaleónica de adaptar los manierismos de un modelo triunfador sirve para impresionar a los demás para que confíen en las capacidades del Tres, pero puede ser también fuente de una profunda autodecepción por parte de éste, que sus tituye las emociones auténticas con aquellos sentimientos que se considera debe tener la gente triunfadora. Está autodecepción inconsciente se hace más honda si el Tres empieza a identificarse con los manierismos de "un líder eficaz" o "mi amante ideal", hasta el punto en que la imagen adoptada puede sustituir a las necesidades reales.

Los Tres sufren del hábito de decepcionarse a ellos mismos y a los demás adoptando las imágenes que garantizan el respeto. La expresión *adicto* al trabajo, por ejemplo, nos hace pensar en un gran triunfador, incapaz de pararse, incapaz de descansar, y en el extremo patológico, está imagen sería correcta. Los Tres citados en esta sección reconocen que ellos mismos se ven conducidos por sus necesidades neuróticas de sobresalir en aquellos momentos en que su atención se centra de tal forma en la tarea que tienen entre manos que parecen convertirse en el prototipo ideal de su trabajo y ya no pueden establecer la diferencia entre ellos mismos y dicha imagen. Dichos Tres también son capaces de observar y describir como funciona la mente cuando están calmados y no se ven presionados. Al ser capaces de variar su atención a un estado mental de observación y ser capaces de reflexionar sobre el funcionamiento de sus propios hábitos internos, están bien encaminados para poder eliminar su estilo neurótico.

Las preocupaciones habituales del Punto Tres incluyen:

• Identificación con el logro y el rendimiento.

• Eficacia.

• Competición y huida del fracaso.

• La creencia de que el amor es fruto de lo que produces, en lugar de lo que eres.

• La atención selectiva hacia todo aquello positivo. Desconectarse de lo negativo.

• Difícil acceso a los sentimientos íntimos. Se reprimen las emociones mientras se • lleva a cabo el trabajo.

• Presentación de una imagen que se ajusta a conseguir la aprobación.

• Personalidad pública notoria.

• Confusión entre el sí mismo real y las características que son apropiadas al papel o trabajo de uno.

• Una forma de prestar atención denominada pensamiento convergente, en la que una mente de múltiples canales se centra en una única meta.

• Ajuste intuitivo de la autoimagen, a menudo hasta el punto de creer que la imagen es el sí mismo verdadero.

Historia Familiar

Los Tres fueron apreciados, más que por sí mismos, por aquello que

podían producir y conseguir. Finalmente aprendieron que el modo de recibir amor y ser aceptados se cifraba en el rendimiento que se veía acompañado del éxito, por lo que se convirtieron en adictos del autobombo y en proyectar una imagen que incorporará las características ideales de un papel.

> No ha habido época de mi vida en la que haya medido mi valor en términos de algo tangible que otros pudieran ver. Tuve una madre muy interesada en convertirnos en presidentes, y éramos cuatro hermanos que se llevaban pocos años. Recibí una educación de clase media, se hablaba mucho de amor, pero había poco contacto. Los logros se convirtieron en una carrera, en la que se me reconocía poco mi idiosincrasia. El modo de conseguir dicho reconocimiento consistía en ser el mejor en los recitales de piano o hacer el calendario que se elegía para el mural de mi clase, o cualquier cosa que llamara la atención de los demás.
>
> Cuando ejecutaba algo, se fijaban en mi, y me sentía alimentado por este pequeño pozo de amor. Esto se convirtió en un ciclo, cada logro se convertía en punto de referencia para otro nuevo éxito. Los logros no eran acumulativos, tenías que dar cada vez más, por lo que mi valor se cifraba en lo conseguido en el día, en tal examen, o en aquella relación.

Las características de un tipo son más evidentes a finales de la adolescencia y en el periodo que va de los veinte a los treinta años. El relato que sigue proviene de una estudiante de secundaria de diecisiete años y es típica de la preocupación de un joven Tres por los logros competitivos y evitar el fracaso a los ojos de los demás.

> Además de obtener las mejores notas en el colegio, participo en la función de baile que estamos preparando y me esfuerzo mucho por tener una vida social acompañada por el éxito.
>
> Trabajo a diario de una a cinco, además de ir a la escuela de ocho a doce. Voy a casa y hago los deberes, diseño coreografías y permanezco despierta hasta las dos de la madrugada.

Fundamentalmente hago todas estas cosas porque si no las hago no le gustaré a nadie. En el colegio quiero hacerlo bien, pero no sabría decir si se debe a que me gustan las clases. Lo que pretendo es sacar buenas notas, pues así la gente pensará que no me falta nada. O sea que voy a la escuela más en busca de reconocimiento que en pos de un objetivo.

He practicado gimnasia durante seis años, cuatro horas diarias, seis días a la semana, cada noche de seis a diez. Los últimos tres años lo odiaba. No sabía lo que lo odiaba hasta que lo dejé. Simplemente tiraba adelante. Iba a casa, hacía los deberes, iba al gimnasio, hacía más deberes, me acostaba, iba a la escuela, solo ir, ir, ir. No tenía tiempo para pararme y pensar ¿me gusta realmente lo que hago? Voy a las competiciones y realmente no me gustan, pero ¿quién puede darse el lujo de pararse a quejarse? Ganaba, y mi padre y mi madre pensaban que era maravilloso, y yo pensaba: más, más, ve a por más.

Llegué al punto en que tenía problemas cuando miraba las Olimpiadas por televisión. La situación llegó a un punto crítico en que lo dejaba o tenía una crisis nerviosa. Finalmente lo que me persuadió de abandonar fue que una amiga lo *hizo,* y nadie le odió por ello. Así que un día simplemente lo dejé. Entonces no tenía nada que hacer, por lo que tenía que llenar este agujero de mi agenda, y me encontré un trabajo, empecé a bailar, y soy presidenta de la clase. Ahora tengo que entrar en Stanford.

No le digo a nadie que me preparo para Stanford o, al menos a nadie que esté cerca y pueda darse cuenta si fracaso en mi empeño. Me cuesta explicar lo mal que me siento yendo a por algo y no estar segura de conseguirlo; pero si no va bien, incluso ni mis mejores amigos sabrán que he fracasado y pondré todo mi empeño en olvidarlo. Me voy, tengo muchas cosas que hacer.

Los Tres son el prototipo ideal del grupo al que valoran. Si se han educado en una familia que tiene mucha consideración por la actuación pública, se esfuerzan en dicha área. Si la familia valora otro tipo de logros, entonces un

niño Tres trabajará mucho para adaptarse a esta imagen. Una mujer que se crió en el campo describe su situación familiar.

> Cuando era pequeña, mi madre me dijo que iba a hacer algo especial. No que yo era especial sino que iba a hacer algo realmente especial. Era madre soltera, y muy inestable emocionalmente, por lo que, para complacerla, eduqué a mi hermano y a mi hermana pequeños. No se me alentaba mucho en el campo del estudio, más bien para que colaborara en casa; para que me cuidara de otros. Monté mi propia tienda de modas y la vendí provechosamente seis meses después. Fue un éxito desde el primer día. Mis negocios siempre han ido sobre ruedas, puesto que se exactamente lo que la gente necesita, y se lo proporciono.
>
> En términos de productividad, asistí a un par de clases sobre un tema de negocios y logré que me cogieran para dar clases. Una vez tengo los elementos de superficie, se produce un desafío interno para seguir, ser aceptada como autoridad y ser respetada *por* la gente que admiro. De niña no me sentía amada por quien era, pero se me acariciaba por un trabajo bien hecho. Se trata de un punto negro que he de observar. Casi todo el mundo puede tenerme en la palma de la mano si hay caricias y reconocimiento implicados.

Actividad Polifásica

Puesto que se ha recibido amor por un producto más que por el sí mismo real, la actividad y la producción finalmente se convierten en una forma de control. El mantenerse ocupado asegura un fluir constante de producto y también absorbe de un modo eficaz cualquier tiempo libre en el que puedan presentarse sentimientos de ansiedad acerca de un posible fracaso. Un tres suele hacer varias cosas a la vez e intentará mantener el máximo de bolas en el aire a guisa de uso eficaz del tiempo. Sin embargo desde fuera se tiende a ver la necesidad del Tres por una actividad polifásica continua como un modo de no tener tiempo para una vida emocional.

Puedo hablar por teléfono, dar de comer a mi hija, quedar con alguien y escuchar una conversación, todo al mismo tiempo, sin perder comba. Es como hacer dos o tres trabajos a la vez, de modo que siempre queda algo pendiente antes de acabar lo que estas haciendo. Existe una sensación real de seguridad cuando tienes el tiempo lleno y sin espacios muertos.

El propósito de relajarse es estar listo para el siguiente round. El baño caliente figura en la agenda, porque es algo que va bien al cuerpo, y mientras me baño tengo a mano la grabadora, mientras mi mente está puesta en el día siguiente, en la próxima conferencia, en el próximo desafío. Si pierdo contacto con la gente que me dice lo bien que lo hago, y no recibo una retroalimentación adecuada, me vienen ganas de correr hasta el gimnasio, o escaparme a algún lugar en el que haya gente que pueda darme un poco de coba.

Imagen

Puesto que la aprobación depende de un acto que tiene éxito, los Tres probablemente pondrán tanta atención en la mecánica de un trabajo que olvidarán sus propios sentimientos y empezarán a proyectar una imagen adecuada a la tarea que lleven a cabo. Los Tres modifican fácilmente su imagen externa y a menudo descubren que se han ajustado intuitivamente con el fin de encarnar una imagen que transmita su mensaje, o que sea útil para fomentar la visibilidad ocupacional en su campo.

Siempre que los Tres sean conscientes de que la imagen que proyectan no reprima necesariamente su punto de vista emocional, son capaces de alterar su imagen sin correr el peligro de identificarse con una fachada de prestigio que llame la atención de los demás. Los Tres conscientes de sí mismos saben que reprimen sus emociones mientras trabajan y que pueden abandonarse a sí mismos convirtiéndose en lo que los demás desean. También afirman que deben controlar su capacidad de engañar a los demás proyectando una imagen que haga que la gente crea todo lo que dicen.

Si los Tres no son conscientes del hábito de suspender sus sentimientos íntimos mientras trabajan, son vulnerables a creer que ellos y la imagen que proyectan son lo mismo. Para los Tres puede ser doloroso reconocer que tienen necesidades que van a contracorriente de una imagen elevada que acentúa la eficacia de un papel.

> Me transformo según el grupo en que estoy. Soy como un hábil transformista. Puedo convertirme en lo que el grupo desee. A nivel superficial tengo tres o cuatro mudas en el guardarropa, para encajar allí donde vaya. Durante diez años he pasado de la chaqueta y pantalón clásicos a cazadoras de cuero o trajes de etiqueta a lo largo de un mismo día; y he cambiado internamente tantas veces como lo exigía la audiencia.
>
> Se inmediatamente lo que piensan los demás de mi. Experimento un escalofrío, me siento vivo al hacer el contacto. Si no conecto, si por así decirlo no puntúo, me siento falto de energía, como si no hubiera nadie. Se cuando me aceptan, puesto que a nivel visceral me doy cuenta de que satisfago las expectativas y estoy impresionando a la persona.

Las agencias de publicidad encarnan la cualidades clásicas de los Tres. Los publicistas están en contacto con las imágenes que los demás valoran y son capaces de empaquetar y promover dichas imágenes de un modo atractivo. Sin embargo, los Tres son expertos en asumir y convertirse en la imagen más valorada por su grupo social particular. El profesional competente, el líder cívico ideal, la pareja perfecta. El trabajo es el área preferida de interés. Pero si lo aceptado es una forma de vida en un segundo plano, el Tres probablemente adoptará dicho estilo de vida y podrá pasarse años viviendo una imagen en lugar de comunicar con sus preferencias emocionales reales.

> Vivo fuera con mis dos hijos y medio día lo dedico a una consulta de terapia, en un escenario ideal que representa lo que siempre quise tener. Sin embargo, es difícil decir como me siento la mayor parte del tiempo De lo que soy más consciente es de la apariencia de las cosas. ¿Están mis

hijos aseados y son felices? Me es difícil estar con ellos y pasar el tiempo juntos, sin convertirlo todo en actividad. Me he dado cuenta ¿Que estoy cultivando la imagen de la perfecta mujer terapeuta alternativa de la Nueva Era que vive con sus hijos fuera.

Un ejecutor puede adaptarse al prototipo de cualquier cosa que la cultura valore. Un surfista poseerá la tabla de moda y el bronceado perfecto, un directivo exhibirá un estilo carismático de líder. La atención se dirige hacia fuera, hacia cualquier pista que indiquen una atención positiva por parte de los demás, hasta el punto de que los Tres pierden consciencia de los sentimientos personales y se esfuerzan mucho en proyectar un estilo personal que cause impresión. La autodecepción se completa si los sentimientos reales se sumergen y se ven sustituidos por un pseudoyo que toma posiciones directivas adoptando una imagen en la que confíen los demás.

Las decisiones básicas de mi vida se han efectuado teniendo en cuenta mi imagen. Escogía involucrarme en cierta relación debido a la imagen que proyectaría en la mujer. Escogía una universidad, el tipo de trabajo que quería hacer, el tipo de fraternidad estudiantil a la que quería pertenecer, basándome siempre en el prestigio

Tomé dichas decisiones como reacción a la imagen, al pensar que no deseaba ser visto como un extraño, alguien contracultural, no deseaba dar una imagen de esta naturaleza. Por lo que compartir el baile con la más bella, o recibir los máximos honores en un grupo podía convertirse en algo obsesivo.

La sustitución de los sentimientos reales por un aceptable sí mismo ejecutor puede ser particularmente doloroso para los Tres cuando se dan cuenta de que pueden establecer compromisos honestos y a largo plazo con sus compañeros, utilizando los matices apropiados y una imagen personal convincente, sin estar realmente conectados con las emociones que ellos

mismos describen. Si los tres despiertan a esta discrepancia entre los sentimientos reales y el hecho de que han estado engañando a los demás, proyectando una atractiva fachada, puede producirse una crisis personal. Un Tres puede tener la sensación de ser un fraude, de ser alguien que ha colado una bola y nadie se ha dado cuenta. El darse cuenta de que los sentimientos reales no siempre casan con los papeles que valoran los demás puede verse acompañado de una rabia real. Los Tres se sienten enfadados por el hecho de que los demás se dejen engañar con tanta facilidad por una atractiva fachada y que no se les valore por lo que realmente son.

> Si estas en una situación en la que te sientes incómodo, puedes mostrar tus emociones, pero no las expresas porque lo sientes, lo haces porque se supone debes sentirlas. Es como cuando alguien dice que se interesa por uno, y tu respondes a la reciproca, porque es lo que los amigos suelen ser, y porque es lo que toca, lo sientas o no. Puedes mostrar una imagen de persona emotiva, cuando de hecho tu mente puede estar a miles de kilómetros, haciendo otra cosa.
>
> Podrías estar en el umbral de la muerte y dar la sensación de estar tranquilo. Si me estuviera muriendo de hambre y me ofrecieras un plato de comida, no se si lo alcanzaría, sobre todo si me estas mirando, porque existe la seguridad de que quedar mal a los ojos de alguien que se respeta representa el rechazo inmediato.

Los Tres se identifican con las imágenes que proyectan: bellas imágenes de juventud, inteligencia y productividad. El instante en que un Tres descubre que los extraños pueden ver las diferencias entre lo que es realmente un Tres y el pseudoyo que el Tres cree conseguirá su pequeña ración de amor, puede ser un descubrimiento sorprendente. Partiendo de una infancia en la que solo los triunfadores eran bien considerados, los Tres adultos viven con la obsesión de ir en cabeza, de ser el ganador que merece amor. Desde el punto de vista de un observador externo, los Tres pueden ser vistos también como personas presionadas y en conflicto, como si se hubieran vendido a sí mismos a cambio

de las ganancias personales.

La atención de los Ejecutores se centra en el estatus comparativo y en adquirir los símbolos de estatus que representan la evidencia tangible del éxito. Son vanidosos con respecto a sus logros y sus honores, así como por haber vencido a sus competidores. Luchan por ocupar posiciones en las que tienen poder sobre las vidas de los demás. Son narcisistas en el sentido de que están convencidos de su propia competencia y superioridad y están autocentrados en los proyectos que tienen valor a sus ojos. Sin embargo, su vanidad se basa en su capacidad de ejecución y remuneración, y no en un engañoso sentido de valor natural innato. Los Tres trabajan por lo que quieren; su poder radica en ser capaces de resistir más que la competencia y en acabar los proyectos. A diferencia de los verdaderos narcisistas, los Tres son muy conscientes de que el mundo no les debe nada y experimentan una gran ansiedad si no son capaces de conseguir respeto y estatus. Viven con una sensación de confianza en sus capacidades pero no con la creencia de que no tienen que ganarse la vida.

Se hace una inversión tal en el éxito que si se produce un fracaso objetivo, los Tres disfrazan el fracaso como éxito parcial o echan la culpa a los demás. Existe una necesidad de huir de proyectos inseguros o relaciones hondas y buscar con rapidez cosas mejores.

No habrá sensación de fracaso si otra oportunidad prometedora puede ser iniciada con rapidez. Los Tres pueden cambiar los trabajos y sus identidades sin perder el paso, y siempre que haya suficiente actividad y suficiente esperanza para un futuro mejor, los sentimientos negativos pueden mantenerse a raya. Su gran adaptabilidad es a la vez una bendición y una carga. La bendición estriba en que pueden adaptarse con rapidez y eficacia cuando están presionados. La carga es que se reprimen los sentimientos reales en beneficio del trabajo, y que como consecuencia de su capacidad de aprovechar las nuevas oportunidades y convertirse en la imagen que exige el nuevo papel, son vistos como personas que pueden cambiar de chaqueta según convenga a sus intereses.

Engaño y Autoengaño

En la escena política podemos comprobar el poder de la imagen adecuada, por ejemplo en el atractivo personal de Ronald Reagan y la comodidad que sentía la nación al sentirse segura y gobernada por un hombre que emanaba cualidades de sinceridad y buenas intenciones. Los ejecutores hábiles poseen la capacidad de asumir las características propias de un papel y convertirse en la identidad que han elegido. En la película Pumping Iron, Arnold Schwarzenegger, el tantas veces campeón del mundo de culturismo, y posiblemente un Tres, describe sus ventajas en la competición como técnica de proyección psíquica: proyecta la impresión de sí mismo como campeón imbatible al resto de competidores antes de que posen juntos en escena.

Normalmente los Tres dicen ser conscientes de las posibilidades manipulativas de proyectar deliberadamente una imagen que genere confianza. También suelen decir que se identifican tanto con su papel que se engañan a sí mismos prestando una atención selectiva a la hora de aguantar y descartar los comentarios negativos de los demás considerándolos fruto de la envidia propia de los perdedores. Siempre que se satisfagan las necesidades de la imagen, los Tres tendrán mucho entusiasmo por ganar.

> Trataré de representar el modelo por el que esté interesado. Puede ser cualquiera asunto desde la política latinoamericana a un tema académico a algo relacionado con las bellas artes. Intento parecerme a las personas famosas que parecen tan sólidas. Gente con éxito que tiene la vida material solucionada. Dinero, posición y poder son muy atractivos. Es maravilloso irte acercando hacia tu imagen ideal y muy doloroso percibir su falsedad, el ver que has trabajado tanto para conseguirlo, pero que tal vez no obtengas ese trabajo ideal o descubras que no todo el mundo ama a los triunfadores. Es semejante a un pastel que se derritiera por todo lo que tienes que hacer para conseguirlo.
>
> Despiertas al hecho de estar centrado en una imagen con la sensación de auto traicionarte. Te traicionas a ti mismo tratando de maniobrar para mantenerte en el grupo en que estés. Existe un gran dolor al darme cuenta

del grado en que debo ajustarme para ser la mujer más perfecta del mundo, o ser alguien que dirige y a quien todos admiran. Actualmente me importa más mantener la amistad con un antiguo amante, y saber que me quieren como soy, que no intentar conseguir algo a partir de la imagen fantástica que creé cuando teníamos relaciones.

Relaciones íntimas

La división entre el sí mismo real y el ser ejecutor que se desarrolla en la infancia es particularmente aparente en las relaciones íntimas.

Los sentimientos siempre me han parecido incompatibles con llevar acabo el trabajo. O eres emotivo y no haces nada, o haces lo que hay que hacer. A causa de ello muchas personas dicen que les atropello, que lo único que me interesa es el rendimiento, más que sus sentimientos. En cierto modo, es verdad, puesto que les aplico la misma vara de medir que a mi mismo. Por ejemplo, me ha costado reconocer que otras Personas bajan cuando están presionadas, o que se desorientan si sus vidas privadas no funcionan.

Cuando intento examinar mis propios sentimientos, siento verdadera confusión. ¿Estoy sintiendo realmente? ¿Cómo puedo saber la diferencia entre mis sentimientos y los que mi imagen cree que deben sentirse? Cuando te has pasado la vida luchando con las expectativas de otros y de repente te golpea la propia experiencia, puede ser algo muy alarmante. Se presentan gustos y aversiones reales. Intentas utilizar un barómetro distinto para ver como se sienten las cosas en lugar de considerar el aspecto que tienen. El centrarte en ti en lugar de en los demás te aterroriza, puesto que no sabes lo que descubrirás acerca de ti mismo, ni siquiera sabes si hay alguien.

Los Tres pueden proyectar la imagen de ser una pareja íntima, mientras

que al mismo tiempo son conscientes de interpretar un papel. Si se requiere sensibilidad, eso es lo que se presenta, sin que se sienta necesariamente. Son vulnerables a "interpretar" relaciones íntimas, a convertirse en lo que suponen es una pareja potente, o "juegan" a la pareja perfecta. Cuando se presentan las emociones reales, existe una sensación de inexperiencia: "Solo tengo una o dos emociones claras ¿Dónde está el resto?" O surge una sensación de parálisis: "Si dejo que se presenten los sentimientos me veré desbordado y paralizado." Las preguntas más frecuentes del tipo adicto al trabajo que se abre por primera vez a los sentimientos son: "¿Tengo el correcto?" y "¿Me quedaré atrapado en mis emociones y seré incapaz de ser productivo?"

> La ira es el sentimiento más difícil de manejar. Desaparecí a lo largo de varios meses y luego comprendí que era a causa de estar profundamente enfadado y necesitaba todo este tiempo para controlar mi ira. Se trata de la emoción que hunde la imagen y hace que todos huyan de ti, y es más fácil cambiar de trabajo, cambiar de imagen y crearse un mundo nuevo que te proteja de la posibilidad de volver a pasar por ello que afrontarla.
>
> A esta altura de mi desarrollo personal, aprecio a aquellas personas que me hacen sentir realmente. Cuando miro atrás veo muchas situaciones que hubiera resuelto de otro modo si hubiera afrontado los sentimientos en su momento. Me da la sensación de que no puedo sentir lo que siento en el momento, de que necesito tiempo y espacio para saberlo. Pero si tengo mucho espacio se que tengo tiempo de desarrollar un guión que incluso a mí me parece auténtico. La estrategia más segura parece ser darme cuenta de lo que siento y estar de acuerdo en discutirlo en un futuro cercano.

En el lado superior de la relación, los Tres brindan un gran apoyo a los fines y aspiraciones de los miembros de la familia. Trabajan mucho con el fin de sostener a la familia y celebran mucho el triunfo de aquellos con los que se sienten identificados. Son muy hábiles para hacer salir a alguien de un encierro

o de emociones negativas y llevarlo a actividades constructivas. Si se identifican con la vida familiar, gastaran tiempo y energía en estar con la familia. Si se identifican con la idea de intimidad, trabajaran con ahínco para logar ser un compañero íntimo. Sin embargo si se identifican con el trabajo, no tendrán mucho tiempo ni para la familia ni para el amor.

En el aspecto inferior, pueden pasar con facilidad de los sentimientos a los proyectos, que los Tres toman con el espíritu de trabajar por la familia, pero que los demás pueden traducir como anhelo de éxito personal.

Están muy preocupados por la presencia física y por los cumplidos externos de la pareja, lo que puede sustituir la profundidad de los sentimientos.

> Me siento, a primera vista, de fábula, soy una pareja magnífica, nos admiramos mutuamente. Estoy a mis anchas cuando ocupo la escena. A medida que progresa la relación, quiero ponerme a trabajar, y mi pareja se siente abandonada. El regresar tarde a casa por estar trabajando mucho para conseguir dinero para nosotros se ha convertido en un gran problema, y cuando llegó a casa la encuentro muy dolida.
>
> Cuando me abruman los sentimientos actúo de una forma que saca de quicio a mi pareja. Cuando las emociones llegan a su punto álgido, me repliego en el trabajo o vuelvo mentalmente a rehacer un proyecto mientras discutimos. O sencillamente me parece que ha llegado el momento de irse. Cuando digo: "vete", lo digo en serio, no me gusta que me presionen. Necesito tiempo para amortiguar en privado cualquier opinión negativa o sensación de fracaso, y cuando sepa que lo superaré, y sea capaz de mirarme al espejo, entonces regresaré.

Un Ejemplo de Relación de Pareja: el Tres y el Cinco, el Ejecutor y el Observador

Tanto el Tres como el Cinco tienen problemas con la intimidad emocional: para el Tres, consiste en ser apreciado por sí mismo más que por los logros;

en el caso de los Cinco, la intimidad produce el miedo de mostrarse y sufrir humillaciones. De entrada, existirá una tolerancia limitada al contacto emocional. El Tres se protege de la intimidad haciendo muchas cosas, y el Cinco huyendo. La escena habitual sitúa a los Tres como perseguidores y a los Cinco como perseguidos. Los Tres hacen que las cosas sucedan, y los Cinco no se resisten.

Un Ejecutor se inclinará por la intimidad cuando las necesidades de la imagen se satisfacen y escapará cuando la autoestima sea baja. Un Observador se inclinará hacia la intimidad en pequeñas ráfagas, bajo la garantía de no verse involucrado. Ambos tienen una reacción tardía a los encuentros emocionales repentinos y necesita apartarse para examinar las cosas. Ambos deben ser sensibles a los momentos en que el otro es accesible. Los Tres necesitan respetar la privacidad y no tratar de asumir el mando de modo imperativo. Los Cinco deben desarrollar la tolerancia al contacto espontáneo sin necesidad de escapar.

Un Tres observa las cosas que debe hacer por conseguir que la relación funcione, y al hacerlo, no encontrará oposición alguna de parte del Cinco. Debido a que no hay que luchar por el control, el Tres a veces se siente atraído por llevar una vida intensa y empieza a emprender proyectos. Si desarrollan una rutina casera, el Tres y el Cinco a menudo estarán de acuerdo en mantener vidas separadas en otros aspectos. El Observador establece compartimientos: mantiene amigos y actividades separados los unos de los otros, la intimidad la guarda en una caja y se retira de inmediato. Si la situación doméstica se vuelve tensa, el Cinco puede manifestar su retiro mediante largos periodos de encierro y poca comunicación. Si el Tres está lo suficientemente ocupado, tal vez no se de cuenta. Si los proyectos del Tres interfieren con las rutinas domésticas y las comidas, los Cinco responderán enfadándose, y si se sienten lo suficientemente seguros de un modo violento (punto de seguridad). La ira de una persona querida es mortal para un Tres y le producirá una rápida retirada.

En términos de vida social, los Tres desean proyectar una imagen atractiva, visitan lugares, y se sienten seguros y queridos a la hora de actuar. El Cinco es

más retraído, le gusta estar solo, y no acompañará al Tres a situaciones públicas imprevisible. Los Cinco quieren conocer el programa de conciertos y quién dirá qué a quién. El Tres estará a cargo de la vida social y a veces cubrirá al Cinco en situaciones públicas. Una relación de pareja, relacionada con proyectos, colocará al Cinco en la posición de pensador invisible que manipula al Tres por control remoto. El Ejecutor se encargará del contacto público, negociará las decisiones, y mantendrá al día al Observador, que no saldrá de casa.

Relaciones de Autoridad

Los Tres quieren ser la autoridad. Saben establecer prioridades, compiten bien y disfrutan del reconocimiento del éxito. Por regla general competirán por ganancias personales, por ejemplo, pueden establecer estrategias para hacerse cargo del liderazgo de un grupo. Sin embargo si se identifican con un trabajo en equipo, los Tres animarán al grupo con energía y asumirán un papel de liderazgo tácito. Un Tres en el equipo garantiza el tirar adelante.

En el aspecto superior, constituyen un ejemplo de autoridad personalmente comprometida y son un punto de referencia para los demás. Pueden comprometerse valientemente y proporcionar optimismo acerca de futuros éxitos. Van directos de la idea al acto y están dispuestos a enfrentarse a otras figuras de autoridad que mantengan opiniones contrarias.

Los Tres son capaces de sobrevivir a situaciones complicadas, con la actitud de "mañana lo arreglo", y de alentar a los demás a expresarse y a arriesgarse sin dejarse llevar por el temor y la cautela.

En el aspecto inferior de las relaciones de autoridad, los Tres tomaran el control con toda probabilidad trabajando junto a las autoridades de su ámbito. Llevan a cabo el trabajo economizando, lo que repercute en la calidad de la tarea. Existe la posibilidad de un autobombo exagerado o un hábito de relacionarse con los demás a través de la posición en el trabajo, más que

mediante los sentimientos. "Mi imagen le habla a tus credenciales."

Ejemplo de una Relación de Autoridad: el Tres y el Seis, el Ejecutor y el Abogado del Diablo

En una relación que va bien el Seis será la persona de ideas y quien resuelva los problemas, y el Tres será quien promocione el proyecto y controle el seguimiento. Si el Seis puede establecer la idea y matizar el plan, aplicando al máximo su hábito de preguntar y ver los matices, propio del abogado del diablo, entonces el Tres estará en una posición idónea para promover un producto ético y sólidamente fundado. Si el Seis siente que sus ideas son respetadas, entonces podrá asumir toda la atención y presencia pública.

Sin embargo si el Seis se siente desatendido, sospechará que el Tres desea usurpar el poder. El Seis asume que el Tres es consciente cuando la imagen es falsa o exagerada y sospechará que los planes del Tres pretenden conseguir ventajas para él y no para el bien común. Lo que sitúa al Seis en una situación de desventaja, en este caso los Seis buscarán aliados a espaldas del Tres. Los Tres se concentrarán en conseguir sus metas por los medios que sean y no se fijarán en las preocupaciones del Seis. Una vez concentrado en una meta, el Tres reprimirá las emociones y por lo tanto se volverá insensible a lo que sientan sus colegas. El Tres se identifica tanto con una imagen compuesta de los mejores rasgos de una autoridad triunfadora que se torna inconsciente al hecho de que los demás se están cansado. El tres hace oídos sordos a los comentarios negativos, interpreta las preguntas del Seis como interferencias, e intenta asumir el control: “Vigila donde pisas.”

Si un proyecto está en peligro, el Tres se esforzará y el Seis querrá hablar. Si el proyecto sigue teniendo mala pinta, el Tres abandonará en busca de un trabajo mejor. Los Seis lo considerarán una traición y lucharán para darle la vuelta al asunto. Si un proyecto tiene éxito, el Tres querrá expandirse y crear sucursales, mientras que el Seis tenderá a ser cauto y se dormirá en los

laureles. Al Seis le preocuparán los posibles peligros fruto de la envidia de los demás y soslayará las amenazas concentrándose en los valores y la ética del éxito.

Si el Tres es capaz de compartir la toma de decisiones, así como de informar a fondo a los demás antes de emprender una acción, los niveles de paranoia del Seis disminuirán considerablemente. Es también muy útil que el Tres proporcione una visión a largo plazo en las ocasiones en que el Seis se detenga y dude. Las relaciones de autoridad mejoraran mucho si el Seis aprende a preguntar abiertamente, en lugar de dejar que se acumulen las sospechas que pueden basarse en una información equivocada.

Valores

El Punto Tres manifiesta un entusiasmo contagioso por proyectos y metas futuras. Si a ello le añadimos su inmensa capacidad de trabajo, las personas pertenecientes a este tipo pueden inspirar a los demás para que alcancen altos niveles de excelencia personal. Poseen un deseo de aprendizaje continuo y una capacidad prácticamente antidepresiva para descubrir actividades interesantes. Los Tres poseen una habilidad natural para presentarse a sí mismos y a sus proyectos de un modo muy eficaz. Tienen mucho interés por apoyar los programas sociales que ayudan a las personas a mejorar su bienestar mediante el propio esfuerzo y están enfocados a conseguir un futuro liderazgo.

Ambientes Agradables

Los ambientes agradables incluyen pequeños negocios creados con largas horas de esfuerzo. Gerentes. Vendedores. Gente de los medios de comunicación.

Publicistas y creadores de imagen. Trabajos que requieren la consolidación de ideas conocidas en sistemas que funcionan. Envases, promociones,

marketing y ventas.

Los Tres se convierten en el modelo de su habitat: el prototipo de radical de la izquierda, el prototipo de conservador de la derecha. Gravitan en entornos en los que pueden triunfar y eluden aquellos en los que no pueden lograr resultados. Empleos destacados en los que se puede progresar. Dirección empresarial, cabezas visibles de la organización. Políticos muy votados por la imagen y estilo personal que tienen en los medios de comunicación.

Ambientes Desagradables

Los ambientes desagradables incluyen trabajos con un futuro limitado. Trabajos de poco prestigio. Cualquier cosa que signifique una imagen pública que esté en contradicción con la esfera social del Tres. Proyectos creativos que exijan introspección o perdidos de ensayo y error antes de obtener un producto. Los Tres son periodistas más que novelistas, directores de arte de revistas más que pintores que necesitan meses para crear una obra.

Tres Famosos

Los Tres famosos incluyen a Werner Erhard, el supervendedor de la consciencia, que adornó el movimiento de crecimiento personal bajo el lema "el est funciona".

Ronald Reagan • Walt Disney • Farrah Fawcett • John F. Kennedy

Cómo Prestan Atención los Tres

Para un observador, un Tres tiene la apariencia de un triunfador con una

dirección muy clara; los Tres suelen decir, sin embargo, que solo intentan mantenerse. Si alguien lo hace bien, el Tres debe superarlo, puesto que la autoestima del Tres depende del triunfo. La actividad se convierte en una forma de control, y el valor personal y la seguridad dependen de lo mucho que se logre. Un Tres por regla general hace varias cosas a la vez, un modo de prestar atención que se conoce como pensamiento polifásico.

Voy en el coche y se hace un poco tarde. Mientras conduzco, converso con la persona que ocupa el asiento trasero, vigilo por el retrovisor por si veo la policía, rozo el exceso de velocidad, me como un bocadillo y busco emisoras en la radio. Experimento una sensación de bienestar haciéndolo todo a la vez; como si estuviera en la cresta de la ola de todas las cosas.

La actividad polifásica tiene su contrapartida en un hábito interno de atención muy centralizado en las tareas. Pocas veces la atención está puesta en lo que se está haciendo, más bien se desplaza velozmente a lo próximo que hay que hacer después. Prácticamente no hay espacio para la reflexión, para reconsiderar las prioridades o para prestar atención a los sentimientos personales relacionados con el trabajo.

Has de ser el mejor, porque sino no existes. La sensación es la de ser siempre un segundón que intenta ser el primero. Siempre tienes tres o cuatro proyectos en marcha, aunque físicamente aparentes estar en uno de ellos, tu mente está puesta en la mecánica del siguiente. Cuando estás a punto de acabar el primer proyecto, estás tan envuelto en el siguiente que casi no te das cuenta de que el primero ya está listo. Es como si el presente no existiera, porque siempre estás por delante metido en lo siguiente.

Para comprender este tipo de atención, has de imaginarte como a cámara rápida, inclinándote hacia la tensión y la competencia como modo de vida favorito. Eres sensible a todo aquello del entorno que contribuya a tu meta actual, y ves a la gente en términos de lo que poseen o de lo que pueden hacer para conseguir que se materialice el proyecto.

A medida que la meta se clarifica, aumenta tu interés y también lo hace la velocidad a la que quieres trabajar. La atención se concentra en aquellos signos del entorno que apoyen un posterior movimiento hacia la meta, y la gente empieza a parecerse a autómatas que o bien cierran el paso al avance o bien poseen algo que favorece al trabajo. Si son autómatas que se interponen en el camino, o los ignoras o los sorteas. Si se trata de autómatas que pueden ser útiles para el trabajo, les sacas lo que te interesa.

Los obstáculos únicamente sirven para centrar la atención. La atención crece cuando está bajo presión puesto que si no consigues la meta, o alguien llega antes, te sentirás ansioso por la posibilidad de un fracaso. Los segundones son un fracaso. O eres el primero o más vale que lo dejes.

Si sigue habiendo obstáculos, vas dentro de ti y repasas todas las situaciones que puedas recordar, aprovechando todo lo que te parece pertinente de antiguas soluciones que pueden tener algo que ver con el asunto que ahora llevas entre manos. Está concentración de la atención dirigida a todos los datos y pistas que proporciona el ambiente, antiguos recuerdos y soluciones pasadas que tienen relación con los fines actuales, se denomina pensamiento convergente. Se trata de un estado normal muy adecuado para los Tres que les ayuda a encontrar soluciones creativas cuando fracasan las soluciones clásicas.

He logrado sacar adelante varios negocios hasta el extremo de que se han vuelto muy rentables. Alguna de mis mejores operaciones se ha producido al ponerme en marcha para cumplir un plazo y he sopesado todas las ideas que me han sido útiles en otro tipo de proyectos en los que he estado metido. Mis éxitos han sido una curiosa mezcla de ideas que han funcionado bien en otros contextos.

Identificación

Cuando un proyecto tiene el éxito suficiente para mantener la atención del Tres, todo su esfuerzo mental converge en la meta, y empieza a adaptar los rasgos que son propios del trabajo. Este encuentro entre la imagen y la atención se denomina identificación; se trata de un mecanismo de defensa por el cual nos convertimos en el prototipo o la persona a la que nos veíamos expuestos en la infancia. Para la mayoría de nosotros, la identificación psicológica significa algo como: "soy como mi madre." o "soy americano." Para un Tres la identificación puede significar: "me he convertido en el prototipo de lo que hago." Cuando se produce la identificación, a un Tres le cuesta separa el valor personal del valor del producto, y si el producto se pone en cuestión, entonces el Tres se siente atacado personalmente.

Los Tres tienen un hábito prácticamente innato de desviar la atención de los sentimientos reales en interés de la eficacia y con el fin de "hacer" el papel que el trabajo requiere. Son especialmente susceptibles a la identificación, puesto que examinan a los demás en busca de aprobación y por lo tanto pueden movilizar mucha energía para convertirse en lo que desean los demás. A veces no son conscientes del hecho de que no paran de trabajar lo suficiente para preguntarse a sí mismos como se sienten con respecto a lo que están haciendo, o si preferirían hacer otra cosa.

Una vez se produce la identificación, un Tres puede convencerse de que siempre ha sido un ejecutor ideal. Si el Tres se siente como un fraude, el autoengaño es solo parcial; como una persona que se oculta tras una mascara, haciendo un papel con el fin de causar buena impresión. La identificación puede ser sin embargo lo suficientemente convincente como para hacer que un Tres adopte un papel y lo viva durante muchos años; tal vez hasta que una enfermedad o una crisis de la edad adulta obligue a parar de trabajar y ello deje tiempo para que los sentimientos salgan a la superficie. Si hay en juego un título, una imagen impresionante o mucho dinero, los Tres pueden trabajar hasta agotarse "por la empresa" o por cualquier papel con el que se hayan identificado, sin detenerse nunca para preguntarse si están llevando una vida plena.

Ejercicio de Identificación

Existe un ejercicio que puede ser útil para comprender el acto de desviar la atención que sufre el Tres cuando su atención se une con una imagen.

Siéntate frente a un compañero. Designa como observador a uno de los dos y al otro como el Tres. Si eres el Tres, eres el compañero activo del ejercicio, así que cierra tus ojos para que no te distraigan las reacciones del observador. Manteniendo los ojos cerrados, elige una cualidad con la que identificarte. Escoge una cualidad que no creas estar encarnando realmente. Por ejemplo, puedes elegir identificarte con la cualidad de la belleza, la inteligencia o la compasión; pero intenta escoger una cualidad que te parezca ser algo ajeno a ti.

Imagínate que sientes dicha cualidad. Te ayudará a reconocer el sentimiento de la cualidad el recordar alguna vez que te sentías de este modo. Observa los cambios de atención que se producen mientras "pones en juego la cualidad". Observa el hecho de que la cualidad va y viene. Cuando la cualidad está presente, te sientes como un Tres que se identifica con dicha cualidad, y cuando debas hacer un esfuerzo para mantener presente la cualidad, te estás sintiendo como un Tres que está manteniendo una imagen.

Con los ojos todavía cerrados, concentrate totalmente en la cualidad imaginada y deja que invada tu cuerpo. Cuando puedas estabilizar la atención en las sensaciones o los sentimientos que la cualidad estimula en tu cuerpo, amplia tu atención para incluir al compañero observador, y hazte la idea de que es una persona importante en tu vida, alguien como el jefe o tu esposa, que tiene el poder de afectarte y sea susceptible a la cualidad que tú estás personificando.

Ahora abre los ojos, y mientras mantienes tu atención centrada interiormente en la presencia de la cualidad, simultáneamente inicia una conversación sencilla con el observador. Observa los cambios de atención que se producen cuando intentas identificarte internamente con la cualidad a la que tu pareja es susceptible. Los Tres reconocerán estas fluctuaciones internas de

atención como la diferencia entre las veces en que mienten una imagen impresionante y las veces en que están tan inmersos en una imagen que se convierte en la cualidad que la pareja valora. Los Tres por regla general varían su atención para identificarse con imágenes culturalmente valoradas y empiezan a proyectar dichas imágenes como sí mismo sin acordarse de plantearse las diferencias entre una imagen adoptada y sus propios sentimientos internos.

Cuando un Tres puede personificar con éxito una imagen, se volverá agudamente consciente de la reacción de los demás. Si la imagen es eficaz, el Tres seguirá identificado con ella. Si públicamente no se ve respaldada, la autorepresentación tenderá a ser modificada inconscientemente.

Estilo Intuitivo

En la infancia, la seguridad del Tres dependía de ser el mejor en las actividades que eran valoradas por los demás. Un niño cuyo bienestar está vinculado con la imagen y el rendimiento es probable que desarrolle una sensibilidad a la información que apoya dichas necesidades emocionales.

Cuando me encuentro en una nueva situación, enseguida soy consciente de como me ven los demás. Puedo darme cuenta de como "doy en el clavo" en relación a lo que el grupo piensa de mi. Lo que siento no es tanto una emoción, sino que me doy cuenta de lo que aceptará el grupo, y empiezo a comportarme de ese modo.

Dependo mucho de este trabajo promocional. Iba de grupo a grupo presentando la misma línea de producto, y cada vez la historia era ligeramente distinta. Me levantaba para hablar, y a veces me daba cuenta cuando cambiaba de rumbo en medio de una sentencia, sin saber exactamente como lo hacía. O sentía como mi cuerpo actuaba de un modo distinto al que había planeado.

Si este representante comercial no sabe que su posición real ha sido remplazada cuando ha dado un giro para interpretar un papel, experimentará

una gran confusión entre ambas cosas. Existen varios resultados interesantes que puede desarrollar a partir de aprender a distinguir la diferencia entre los propios sentimientos y los ajustes que lleva a cabo cuando intenta hacer una venta. El primero de ellos será probablemente emocional. Puede mostrarse ansioso por mentir a su audiencia, o puede tener el deseo de engañarlos de un modo más eficaz desarrollando su habilidad intuitiva para hacer que la gente desee los productos que tiene que vender.

Otro resultado puede ser un paso hacia distinguir la diferencia entre lo que realmente quiere y la actividad impulsiva que no satisface sus necesidades personales. Pero otro resultado puede ser que se entrene para recuperar voluntariamente el estado mental en el que intuitivamente puede ajustar su imagen con el fin de satisfacer los deseos de un grupo y descubrir que otra información tiene a su disposición en dicho estado mental.

La Esperanza como Cualidad de la Mente Elevada

Los Ejecutores miden su valor en términos de lo que impresiona a los demás. Se envanecen de sus éxitos, pero creen que tienen poco valor aparte de lo que hacen. Cuando los Tres empiezan a trabajar obsesivamente, cuando se abren paso a empujones para que un proyecto se lleve a cabo, se olvidan a si mismos sumergiendo su atención en el hábito neurótico de encontrar la identidad a través de una tarea.

El aspecto positivo del trabajo obsesivo es que los Tres se sienten vivos inmersos en la actividad y se vuelven expertos en ser sensibles a las exigencias de energía de distintos trabajos. Las personas que citamos se acuerdan evidentemente de las veces en que estaban totalmente agotados por las prisas; pero también describen ocasiones en que trabajaban y estaban en sintonía con el ritmo y fluir natural de una tarea concreta.

Los Tres dicen que es como estar suspendidos en medio de una energía inagotable; son conscientes de que el trabajo avanza solo, sin tener que

dirigirlo. El tiempo parece pasar a cámara lenta, aunque trabajen a gran velocidad; las preocupaciones quedan a un lado y entran en un estado mental en que lo que debe hacerse se presenta solo sin tener que plantearse nada. En este estado mental, los resultados positivos de un proyecto parecen estar asegurados. Desaparece la ansiedad relacionada con éstos al ser consciente del hecho de que cada fase del trabajo lleva inevitablemente a un resultado correcto.

El siguiente relato del dueño de un restaurante de San Francisco, que se reconoce a si mismo como adicto al trabajo, describe una experiencia de confianza:

> A menudo trabajo con gente a la que doblo la edad, y para mi sigue siendo una fuente de placer hacer las cosas y hacerlas bien. Hay momentos en que en la cocina hay tal agitación que se crea una especie de ritual hombro con hombro en un espacio reducido donde puedes llegar a hacerte daño o cargarte un menú. En esos momentos lo único que se me ocurre es: "¡Dios mío, espero que todo salga bien!"
>
> Hay momentos en que el trabajo se convierte en una lucha, y a veces va todo tan sobre ruedas que mi mente se serena rápidamente. Entonces puedo pasarme horas con las manos en la masa y sentirme de maravilla, puesto que se que todo funcionará de primera.

La Virtud de la Honestidad

En la cultura americana los Tres se valoran mucho. De hecho se valoran tanto que se puede llegar a confundir un estilo neurótico de ser con la salud auténtica. ¿Por qué trazarse metas personales cuando puedes engañarte a ti mismo diciéndote que las metas de la sociedad son las tuyas? ¿Por qué correr el riesgo de verse rechazado cuando puedes ser aceptado proyectando una imagen que te proporciona respeto? ¿Por qué tener un sí mismo si con ello vas a sufrir? El enfoque más sano sería identificarse con los estandards culturales,

reprimir las emociones, y abandonar tu sí mismo.

Los Tres a menudo se convencen de su perspicacia psicológica. Las tensiones emocionales son propias de los perdedores, de los que tienen tiempo o de los que no pueden mantener el ritmo. Los Tres neuróticos pueden haber perdido la consciencia del hecho de que existe una diferencia entre el seudoyo triunfador y sus propios deseos emocionales. Suelen ser conscientes del hecho de que no les gustan las emociones difíciles o de que no les gusta reconocer que tienen necesidades emocionales; pero posiblemente ignoren el hecho de que su gama emocional es muy reducida, porque los Tres son enérgicos y necesitan proyectar una imagen de triunfo y optimismo.

Los ejecutores por regla general afrontan sus sentimientos reales durante periodos de poca actividad forzosa. Normalmente les detiene el paro, una enfermedad, o la intervención de una esposa, más que una decisión de cortar conscientemente. Esta inactividad forzada puede ser terrible para una persona cuya cosmovisión depende de ganar méritos mediante el trabajo, y normalmente produce temores acerca del valor de uno y la consciencia de que las emociones se hacen inevitablemente presentes cuando la atención se desvía de la actividad.

A menos que estés activo, existe una sensación real de que no existes. A menos que sepa lo que voy a hacer, empiezo a ponerme nervioso pensando en que tal vez esté interiormente vacío. El año pasado me puse gravemente enfermo a causa del agotamiento. Contaba solo con cuarenta años y tuve problemas coronarios y me encontré echado en la cama de un hospital contemplando el techo, contando los días que me faltaban para salir.

Esta tranquilidad forzosa fue peor que el infarto. Pensé que me iba a volver loco, por el miedo que tenía a no recuperarme físicamente. Apenas podía comprender lo que me estaba sucediendo cuando afloraron los sentimientos. A veces, no sentía nada y luego me veía acosado por un exceso de éstos, y luego volvía a quedarme insensible.

Los ejecutores están acostumbrados a la actividad, no a sentir, y

normalmente suprimen las emociones mientras haya actividad. Los sentimientos deben llevarse lentamente a la consciencia, puesto que su presencia se experimenta como una amenaza a una forma de vida que se basa en producir como una máquina.

Aquellos Tres que se comprometen a mostrar honestamente sus sentimientos han de aprender a reconocer la discrepancia entre lo que siente realmente su cuerpo y el hábito de desviar la imagen con el fin de triunfar. El problema existencial se convierte para ellos en :¿Sigo adelante con lo que siento, o prosigo con mi hábito de saber lo que hacer? El seguir los sentimientos tiene para los Tres el riesgo de perder inevitablemente el reconocimiento que garantiza el logro; y el riesgo de hacer oídos sordos a los sentimientos es vivir la vida de forma fraudulenta.

Para los Tres, el desviar la consciencia desde el engaño a la honestidad (veracidad) puede describirse como la emergencia de un paulatino efecto secundario que surge de aprender a distinguir entre los sentimientos genuinos y la necesidad de quedar bien ante los demás.

En este proceso de cambio de atención, los Tres suelen experimentar un periodo de sufrimiento voluntario, en el que un hábito protector desarrollado en la infancia es abandonado con el fin de liberarse psicológicamente. El siguiente relato ha sido recogido de una mujer con gran éxito profesional.

> Cuando inicié la terapia, pensé que estaba bien. El que tenía problemas era mi marido puesto que no tenía tanto interés como yo en seguir adelante. El primer impulso fue el de huir, para no sentir nada, puesto que tan pronto tenía mucho tiempo libre, lo único que sentía es que estaba asustada. Lo peor eran los Domingos. Un día completo sin nada que hacer. Significaba plancha, llamadas telefónicas y ponerme a punto para la semana, pero entre cada una de la tareas tenía miedo.
>
> Tuve que poner mis "lecciones emocionales" en la agenda. Debía acordarme de parar en medio de una tarea y preguntarme que me gustaba y que me disgustaba; así como descubrir que estaba sintiendo. Lo peor del

ejercicio era permanecer con un sentimiento cuando volvía a la tarea, puesto que tan pronto me ponía en marcha, mis sentimientos desaparecían.

Con el tiempo confeccioné un repertorio de emociones auténticas del que estoy muy orgullosa. Logré sentir algo por los demás, y mis propias reacciones cobraron importancia. Se si soy feliz y si me gusta lo que hago, y estoy viviendo en una dimensión que antes desconocía.

Subtipos

Los subtipos son las preocupaciones desarrolladas a lo largo de la infancia con el fin de reducir la ansiedad. Para los jóvenes Tres, cualquier situación que pueda proporcionar dinero, posesiones (seguridad), prestigio o una imagen femenina o masculina mejorada ayuda a que el miedo de perder valor a los ojos de los demás disminuya. Mediante la autoobservación y la experiencia, estas mismas preocupaciones son contempladas, más que como una forma de ser honrado con los sentimientos del ser real, como herramientas para crear una imagen.

El hecho de que los Tres se vuelvan conscientes de que el sentir honestamente sus sentimientos puede ser distinto a las normas que se valoran socialmente, puede producir una crisis a la hora de tomar una decisión. ¿Hacia dónde tiro? ¿Hacia el éxito o hacia el si mismo? Los Tres en ocasiones reconocen este dilema al enfrentarse a la jubilación, cuando están inmovilizados por una enfermedad, o cuando se enfrentan a lo que parece mucho tiempo libre. Una decisión consciente de abandonar la imagen o el prestigio social, o una base financiera segura, puede constituir una amenaza, puesto que el si mismo no parece ser independiente de dichos apoyos.

Imagen Masculina o Femenina en las Relaciones de Uno a Uno

Los Tres tienden a adoptar una imagen sexual atractiva y a veces son

consciente de que están interpretando un papel. El ser reconocido como físicamente atractivo o sexualmente potente se considera un signo de valor personal, y los Tres pueden competir tratando de ser atractivos para los demás. Algunos Tres dicen que la necesidad de proyectar una imagen sexual ganadora disfraza una gran confusión entre sus aspectos masculinos y femeninos. Esta confusión por regla general adopta la forma de un sentimiento dividido entre "un sí mismo conductor masculino, y "otro" sí mismo más femenino. Una imagen femenina exagerada puede actuar por lo tanto como disfraz de la confusión acerca de "actuar tan competitivamente como un hombre." Ninguno de los Tres que hablan de confusión de género son homosexuales, ni piensan que su pre ocupación de ser considerados atractivos sea un disfraz para la ambivalencia sexual.

> Mis mayores autoengaños se han producido en las relaciones íntimas. Al dar por terminado un matrimonio de diez años, me di cuenta de que estaba sintiendo las cualidades que creía debía encarnar una mujer perfecta, sin ser capaz de distinguir si me pertenecían realmente. Si mi marido se hubiera enamorado de una modelo, habría adoptado el aspecto y los trajes que ella portara.

Prestigio en los Grupos Sociales

A los Tres les preocupa presentar una buena imagen social. Su imagen personal puede verse modificada para sumir las características que valora el grupo. Los Tres quieren guiar al rebaño.

> Al principio lo importante era que aparecieran el máximo de menciones bajo la fotografía del anuario de la escuela secundaria. Luego me convertí en psicólogo clínico y siempre estoy pendiente de quien dirige talleres en la parte del país en que vivo, y el respeto que logran, aunque no tenga ni idea de que van sus talleres.

> También me he dado cuenta de que la razón por la que me esfuerzo en ser muy conocido surge de la sensación de que me siento aniquilado

como persona si alguien a quien yo considero influyente y valioso difiere de mi modo de enfocar el trabajo.

La Seguridad en el Área del Instinto de Conservación

Los Tres están atrapados por el dinero y las propiedades materiales como medio de reducir la ansiedad con respecto a la supervivencia personal. Los Tres trabajan mucho para conseguir el dinero y el estatus que proporciona seguridad.

> Se trata de la clase de terror que no se va incluso si trabajas por conseguir lo máximo. Puedes tener $ 50.000$ en el banco y seguir preocupado creyendo que no es suficiente, o que tienes que buscarte un empleo mejor pagado o debes tener un par de avales de respaldo por si acaso. Existe la sensación de si alguien critica tu rendimiento en el trabajo, tu vida se verá amenazada.

Qué Ayuda a Evolucionar a los Tres

Un Tres a veces inicia la terapia o empieza a practicar meditación tras sufrir una crisis física o una pérdida personal que le hace imposible mantener el ritmo que mantiene los sentimientos a distancia. Las emociones que surgen por el hecho de disminuir el ritmo pueden, de entrada, ser experimentadas como una amenaza. A veces los sentimientos reales interfieren con la capacidad de actuación y pueden resultar confusos para una persona que nunca ha sido consciente de tener una amplia gama de señales internas.

El contacto con las reacciones físicas y emocionales debe ser alentada, en particular la de aquellas que el Tres suele negar, como la fatiga, el miedo y la confusión sobre lo que hacer después. Los ejecutores han de reconocer los momentos en que los compromisos y las tareas empiezan a controlar a los sentimientos y a aprender a esperar hasta que salgan a la superficie las

respuestas reales.

A los Tres les puede ayudar:

• Aprender a parar. Dejar espacio a las emociones y opiniones reales. Comunicarse con el temor a sentir que crea un constante anhelo de actividad.

• Darse cuenta de cuando las acciones se vuelven mecánicas. De cuando actúan como autómatas.

• De cuando producen como un robot mientras reprimen los sentimientos.

• El darse cuenta de cuando sus capacidades se ven sustituidas por fantasías de éxito personal.

• El dejarse de involucrar en nuevos proyectos para eludir los problemas, disfrazar el fracaso como éxito o desacreditar las fuentes de crítica.

• El reconocer que posponen la felicidad emocional. "Seré feliz tras el próximo ascenso."

• El reconocer una profunda diferencia entre un emergente sí mismo privado y el sí mismo de la imagen pública. El darse cuenta de verse separado de la imagen.

• Ser conscientes de sentimientos que nos indican que somos un fraude. De cuando iniciamos un nuevo espectáculo. "Nadie mira detrás de la mascara. No me ven; solo se ve lo que hago."

• Ver la propia culpa en el hecho de hacer tanto; en sentirse rodeado de incompetentes y vagos.

• Darse cuenta del deseo de ser el cliente de terapia perfecto. Produciendo sueños freudianos para el analista, golpeando el cojín para el terapeuta gestáltico. Relatando a tu gurú experiencias con la energía. La terapia pasa a ser otro trabajo.

• La meditación se convierte en otra tarea: "¿Cuántos minutos estoy quieto sentado? ¿Cuántos mantras he recitado?"

• Reconocer la existencia de los sentimientos, primero descubriéndolos y posteriormente dando nombre a las sensaciones que subyacen a dichos sentimientos. Por ejemplo, si te cuesta identificar una emoción, empezar por nombrar cualquier sensación física que se sienta en el cuerpo. "Se me calienta la cara" o "se me contrae el vientre". El dar nombre a las sensaciones físicas ayuda a que nos demos cuenta de lo que sentimos.

• Aprender a distinguir entre hacer y sentir. Acordarse de desviar la atención de la tarea al sentimiento por la tarea.

• Iniciarse en la práctica de la meditación y de la atención estableciendo un calendario, con un tiempo prefijado. Sentarse a lo largo de cuarenta y cinco minutos y después regresar a la tarea. El "no-hacer" de la meditación genera una resistencia que debe ser manejada en la terapia. No buscar beneficios en la meditación más allá de los beneficios para la salud.

• Darse cuenta de cuando la meditación se convierte en una actividad, tal como contar perfectamente las respiraciones. El controlar la actividad de una práctica de meditación impide fluir con el estado mental producido por ésta. Aprender a dejarse llevar, verse afectado, que se burlen de uno.

• Apoyarse a sí mismo al decidirse por los sentimientos por encima del estatus.

Lo Que Deben Saber los Tres

A medida que la atención se desvía de las preocupaciones relacionadas con la imagen y un modo de vida basado en la adicción al trabajo, los Tres deben ser conscientes de las reacciones siguientes:

• Confusión con respecto a los sentimientos: "¿Estoy teniendo el

adecuado?" "¿Cuál es real?"

• Confundir una idea sobre una emoción con la realidad.

• Una vida de fantasía excesiva. Imaginar éxitos cuando la acción directa está bloqueada o cuando la negatividad sale a la luz.

• El crearse una imagen fruto de la fantasía acerca de estar iluminado o "ser un ejemplo de Tres evolucionado". Pasar por alto los sentimientos creyendo que dichas cualidades ya están presentes. "Ya estoy ahí."

• Buscar resultados rápidos, sentirse mejor cuando se sustituyen los sentimientos por el trabajo, el deseo de abandonar la terapia antes de que se produzcan cambios reales.

• Necesitar pruebas del éxito. Querer convertirse en el maestro con el fin de sentirse como un meditador.

• El hábito de desapegarse de los sentimientos cuando se habla de problemas personales, o hacer que estos problemas surjan en la meditación. Creer que dichos problemas se han resuelto una vez se han citado y se había de ellos, sin tener necesidad de experimentar las emociones correspondientes.

• La tendencia a elegir un terapeuta omnipotente o un maestro espiritual que encarne los valores externos que son atractivos para un Tres. Identificarse con los valores del terapeuta sin descubrir los propios.

• El temor al vacío cuando se medita; temor a que el sí mismo real no exista.

• Sentirse como un santo cuando te critican los demás. "He logrado tanto que no vale la pena hacerles caso."

9

PUNTO CUATRO: EL ROMÁNTICO

PERSONALIDAD ADQUIRIDA		ESENCIA
CABEZA	Rasgos Caractéristicos: MELANCOLÍA	Mente Superior: LA FUENTE DE ORIGEN
CORAZON	Pasión: ENVIDIA	Virtud: ECUANIMIDAD (EQUILIBRIO)
MODO DE SER DEL SUBTIPO		
Sexual: COMPETITIVO / ODIOSO		
Social: AVERGONZADO		
Autoconservación: INTRÉPIDO / ATREVIDO		

El Dilema

Los Cuatro recuerdan haber sido abandonados en su infancia y, como resultado, sufren de una sensación de carencia y de pérdida. Su realidad interna se ve reflejada en el prototipo literario del romántico trágico, que habiendo logrado reconocimiento y éxito material, se mantiene anhelante del amor perdido, el amor imposible, un amor futuro y una visión de felicidad que únicamente puede ser satisfecha por el amor. Para comprender esta visión del mundo, necesitamos proyectarnos a un estado mental donde las decisiones se basan tanto en las variaciones químicas de temperamento, como en la percepción de los hechos reales; donde las conversaciones son recordadas tanto por sus tonalidades e insinuaciones, como por las palabras que en realidad fueron expresadas.

Los Cuatro se deprimen con frecuencia. La depresión puede producir el tipo de situación en el que se pasan días en cama, invadidos por pensamientos de arrepentimiento sobre algún error pasado. "Si tan sólo, si tan sólo...." La atención encaja como la aguja de un tocadiscos en un profundo surco cerebral. "Si tan sólo hubiera actuado de otra forma. Si tuviera otra oportunidad."

Los Cuatro se centran unánimemente en la comprensión de los aspectos más oscuros de la depresión. Algunos lo aceptan de forma fatalista, sucumbiendo a largos períodos de autoaislamiento. Otros luchan contra su depresión, utilizando la hiperactividad, funcionando constantemente sin respiro. Otros canalizan sus emociones a través de una profunda exploración artística del aspecto oscuro de la experiencia humana. Los Cuatro, cuyos comentarios son citados en este libro, han conocido la depresión, pero también describen una condición denominada melancolía, que para ellos resulta muy atractiva, semejante a un laberinto emocional, que surge de la pérdida y del dolor.

La melancolía crea una atmósfera de dulce lamento. Como la depresión, se deriva de la percepción de una pérdida, pero en este caso la tristeza se transforma en una condición semejante a la bruma de una desolada playa. Los Cuatro se sienten intensamente vivos en medio de las variaciones de esta bruma emocional; nada es permanente, puesto que mañana el ánimo puede cambiar.

La clave del asunto lo constituye la pérdida y consecuentemente el descenso de la autoestima. "Si hubiera sido más digno de ellos, ¿me habrían abandonado?" Los Cuatro viven con la convicción de que existió una fuente de amor original que les fue arrebatada. "Fui amado una vez, ¿a dónde ha ido a parar este amor?" A menudo, existe una historia de abandono literal y la necesidad de afligirse debido a la temprana pérdida; sin embargo, los sentimientos de abandono son dolorosamente revividos en la vida adulta, mediante una atracción compulsiva por los imposibles y por el hábito (casi siempre inconsciente), de rechazar lo que es fácil de conseguir.

Los Cuatro enfocan inconscientemente su atención en las cualidades

positivas de aquello que no tienen, por lo cual, al compararlo, lo que está disponible carece de atractivo. En particular, anhelan una relación apasionada y satisfactoria; asumen la postura del amante que echa de menos a su amada. Uno de los más dulces sentimientos de melancolía combina la tristeza por la pérdida de un amor con la anticipación romántica de encontrar una pareja ideal en el futuro. Existe la sensación de que el presente es sólo un ensayo para el futuro, cuando "mi auténtico ser será despertado por el amor".

Cuando comienzan a materializarse los logros en la vida real, a pesar de que éstos puedan ser frutos de años de anticipación y esfuerzo, la atención se transfiere hacia aquello que no se tiene en la vida. Si obtiene el empleo, ansia la atención de ese hombre especial. Si consigues la atención del hombre, deseas estar sola. Si estás sola, deseas obtener de nuevo el empleo y el hombre. La atención se desplaza hacia lo mejor de lo que no se tiene y, en contraste, lo que se tiene parece aburrido y sin valor.

Los Románticos son capaces de sabotear los triunfos reales. Cuando la atención se concentra en los acontecimientos diarios de una relación amorosa en la vida real, los Cuatro pueden sentirse hondamente decepcionados por tener que recoger los calcetines del compañero y tener que tolerar las distintas costumbres de la otra persona. La imagen de un futuro espléndido, que surgiría con el amor, se ve amenazada por el hecho de que la relación real posee momentos sumamente aburridos. Las pequeñas manías de un compañero se vuelven demasiado irritantes. "Ella es totalmente inculta en asuntos de política". "No tiene oído para la música". "¡Qué desconsideración, dejar un cepillo de dientes en el vaso!" Se siente ira por tener que adaptarse al mal gusto de la otra persona y una rabiosa necesidad de protegerse de cara al futuro amor que puede aparecer.

En el caso de que la intimidad requiera el sacrificio de las comodidades, los Cuatro querrán ahuyentar a su pareja, forzarla a irse, antes de que la imagen de una relación preciada y auténtica se corrompa con una influencia negativa. Para ellos la culpa es del compañero. Sintiéndose amargamente desilusionados, los Cuatro querrán expresar lo peor, a fin de dejar bien claro cuan decepcionados están.

Una vez que la relación ha sido alejada a una distancia prudencial, los Románticos comenzarán a extrañarla nuevamente. Las relaciones siguen un patrón oscilante: se desdeña lo que se tiene y se añora lo que es difícil de conseguir. La hierba siempre se ve más verde a lo lejos, a medida que la atención se desplaza hacia los puntos positivos del compañero ausente.

Los Cuatro se mantienen a una distancia segura. No muy lejos, para que la nostalgia familiar no se convierta en negra desesperación; pero, evidentemente, no muy cerca, porque a pesar de que existe un gran deseo de intimidad con la otra persona ésta en sí genera miedo a mostrar los defectos y a ser posiblemente de nuevo abandonados. Si el compañero se cansa de tener que mantenerse a distancia y amenaza con marcharse, podría surgir de inmediato una enfermedad o una intensa recriminación, en la medida en que el Cuatro tiende a buscar otra vez la relación. Cuando existe la posibilidad de abandono, los Cuatro utilizan todas sus artimañas emocionales. Tendrán lugar escenas teatrales y acusaciones inverosímiles, gestos suicidas y de profunda desesperación, a medida que el abandono original es revivido en una forma tremendamente dramática.

Los Cuatro dicen que los altibajos de su vida emocional los hacen llevar una existencia intensa, que va más allá de la felicidad, a un nivel mucho más pleno que aquel con el cual se conforma la mayoría de las personas. Existe la sensación de ser un extraño de otro mundo en lo que hace referencia a la realidad común, de ser único y peculiarmente diferente, de ser un actor que se mueve a través de las escenas de la propia vida.

La renuncia al sufrimiento de una vida emocional intensa significaría sacrificar aquella sensación de sentirse un ser especial que suele ser generada por el drama. Para un Cuatro, la perspectiva de ser feliz puede también amenazar con impedir el acceso a un mundo emocional intenso. Lo peor es que existe el riesgo de conformarse con una visión prosaica y una vida de rutina.

Las preocupaciones del punto Cuatro incluyen:

• La sensación de que algo falta. Otros tienen lo que a mí me hace falta.

• Una atracción por lo alejado y por lo inaccesible. Idealización del amante ausente.

• Humor, lujo, buen gusto y cambios de temperamento, como apoyos externos para aumentar la autoestima.

• Un apego a la condición de melancolía. Hondura de sentimientos como objetivo, en lugar de la simple felicidad.

• Impaciencia ante la "superficialidad de los sentimientos comunes". Necesidad de volver a intensificar los sentimientos debido a la pérdida, la imaginación exagerada y los actos dramáticos.

• La búsqueda de la autenticidad. El sentimiento de que el presente no es real, de que la profunda naturaleza de su ser surgirá en el futuro, mediante la experiencia de sentirse profundamente amado.

• Una afinidad con lo que es real e intenso en la vida. Nacimiento, sexo, abandono, muerte y cataclismos.

• Un hábito de atención oscilante (me acerco, me alejo). El foco de la atención oscila entre los rasgos negativos de lo que uno posee y los rasgos positivos de lo que está distante y es difícil de conseguir. Este estilo de atención refuerza:

• Sentimientos de abandono y pérdida, pero también se presta a:

• El desarrollo de la sensibilidad ante las emociones y el sufrimiento de otras personas. La capacidad de brindar apoyo a los demás en épocas de crisis.

Historia Familiar

El tema de fondo de la infancia es la pérdida. Los Cuatro describen distintas variantes de abandono al principio de la niñez por parte de alguien importante. Con frecuencia describen un abandono literal, cuyo ejemplo más común es el divorcio, en el cual el padre o la madre se fue. Otro tema es el de haber nacido en el seno de una familia que sufre, en la cual el niño era valorado por identificarse con la tristeza de un adulto cercano. El siguiente relato es de una magnífica bailarina, que vivió la mayor parte de su vida adulta dedicada por completo a su arte, sin involucrarse en ninguna relación:

> Fui un bebé de incubadora, tan frágil, que a mis padres les dijeron que probablemente no sobreviviría. Creo que se distanciaron emocionalmente de mí para proteger sus sentimientos, es decir, a pesar de que no fui literalmente abandonada, la imagen me parece correcta. Luego, cuándo era bebé, mi padre enfermó gravemente. Siempre pienso en mí misma como alguien con un ataúd en la sala y coronas de flores por toda la casa.
>
> Poseo una cierta atracción hacia las personas que pasan por situaciones de crisis o muerte, porque en esos momentos están en mayor contacto con la naturaleza profunda de su ser y están dispuestas a ser honestas de alma.

Los Cuatro que se sienten abandonados debido a que uno de los padres alternativamente aparecía y desaparecía o era, por momentos, cruel y cariñoso, describen otra situación de la infancia: el niño sentía apego por la promesa de afecto y se enojaba cuando éste se le retiraba.

> Cuando nací, mis padres se dispusieron a realizar un viaje alrededor del mundo para celebrar mi nacimiento; yo me quedé con una niñera.
>
> Yo adoraba a mi padre y hacía lo que fuera necesario para complacerlo. Era guapo, popular e inaccesible, excepto cuando mi madre también estaba presente. Se iba de viaje por largo tiempo y, antes de que regresara, pensaba frenéticamente en cómo conseguir que se quedara

junto a mí. Tenía la sensación de que la próxima era mi única oportunidad para retenerlo. Me traía regalos y me contaba historias y luego partía de nuevo o, peor aún, se iba con mi madre y yo me quedaba sola otra vez, preparándome para la siguiente ocasión.

Existen varias teorías acerca de la depresión basadas en la idea de que la ira de infancia se dirigió hacia adentro, contra el propio ser. Los Románticos describen tempranos sentimientos de abandono, que se manifiestan durante su vida adulta con depresiones recurrentes.

El siguiente relato fue hecho por un hombre que viajó alrededor del mundo durante diez años, en busca de la compañera perfecta. En diferentes puntos, a lo largo de su viaje, idealizaba radicalmente los diversos tipos de mujer, tanto por su atractivo físico como por ciertas cualidades de personalidad que él atribuía a la cultura del sitio donde se encontraba. Como era de esperar, tan pronto como comenzaba a enamorarse de una de sus mujeres, comenzaba también a extrañar las cualidades del resto. Cuando hizo su relato, había ganado millones de dólares como importador y se encontraba ocupado por completo en la búsqueda de una esposa.

Pregunté a mi madre si me había alimentado con leche materna y me dijo que sí, que lo había hecho durante un tiempo. Supongo que cuando era un bebé obtuve satisfacción, hasta que un día ya no la tuve casualmente, con respecto a mi madre me siento igual: a veces está presente cuando la necesito, a veces no. Esto se ha convertido casi en una forma de vida; "Fui feliz una vez. ¿A dónde se fue mi felicidad?" Me he pasado toda mi vida buscándola, *¿A dónde fue?*

Sin embargo, cuando me preguntan acerca de lo que me hace falta en mi vida y qué es lo que creo que estoy buscando, no puedo describir algo como, "esa cosa, esa persona o ese dinero". Estoy en busca de este sentimiento de contacto con algo maravilloso que siempre permanece oculto y fuera de mi alcance.

Ira y depresión

Con frecuencia existe un sentimiento de ira por haber sido desposeídos; de ira contra el padre o la madre que abandonó el hogar, causando tanta pena, cuando, por contraste, los demás han recibido tanto. Es posible que esta ira se manifieste como un sarcasmo mordaz, como una necesidad de humillar verbalmente a los demás, para equilibrar el haber sido heridos con tanta crueldad. La mayoría de las veces no existe la posibilidad concreta de enojarse con alguien que probablemente ha desaparecido o que posiblemente rehúya las recriminaciones. Por consiguiente, la ira del Romántico casi siempre está dirigida hacia su interior, en forma de una intensa crítica por no haber sido lo suficientemente digno de ser amado.

Esta crítica dirigida internamente provoca que los Cuatro se sientan desamparados y produce largos períodos de inactividad, durante los cuales no parece existir ningún recurso para lograr la felicidad. La depresión se debe a los sentimientos de tristeza por haber perdido una conexión humana básica y valiosa. Es la postura del amante abandonado que anhela encontrar una fórmula para reconciliarse con su pareja.

Depresión y Melancolía

Los Cuatro comparan la depresión con la sensación de estar atrapados en un pozo en tinieblas. Se encierran en sí mismos, se retiran hacia una parte solitaria de su hogar y, gradualmente, eliminan todo contacto externo. Se considera que la vida nunca fue tan terrible y se tiene la convicción de que las cosas no cambiarán. Si la depresión se hace más profunda, los ofrecimientos de ayuda parecerán absurdos frente a las dificultades. La ayuda es rechazada y uno se siente impotente para actuar en su propio bien. La actividad se detiene y, finalmente, se pierde la esperanza de que alguien logre comprender lo que internamente nos ocurre.

Los Románticos no son los únicos que experimentan tristeza. Todos lamentamos nuestros propios fracasos o sufrimos ante la pérdida de algo preciado. La depresión es distinta a sufrir por algo que se ha perdido, en el sentido de que en el sufrimiento se atraviesa por etapas de aceptación del dolor, por lo que, en ocasiones, el dolor se mitiga y la atención se enfoca hacia el deseo de reconstruir nuestra vida. Durante una depresión grave, todo aquello que vale la pena en nuestra existencia se ve invadido por la tristeza, y las etapas de recuperación suelen ser muy lentas.

> Todavía pienso en mi divorcio, ocurrido hace dieciocho años, puesto que mi mente está dominada por la idea de que he cometido un error irreversible que ha alterado el curso de mi vida. Prevalece el sentimiento de haber tirado por la borda tu única oportunidad de ser feliz y estás desesperado por descubrir algún indicio que te permita comprender, para tratar de rehacer las cosas.
>
> Por lo cual te dedicas a revisar el pasado, una y otra vez, tratando de comprender las complejidades de todas las fases por las que atravesaste. Los errores del pasado te mantienen tan ocupado, que no te das cuenta de cuando una relación amorosa prometedora pasa por tu lado.

El sentimiento de melancolía proviene de la misma sensación de pérdida que produce una desdichada depresión. Es una susceptibilidad que transforma la convicción de que uno ha sido privado de algo, en un agridulce anhelo de cosas que son imposibles o que no llegarán a ocurrir. Los Cuatro dicen que prefieren la profundidad de la melancolía, a lo que otras personas denominan felicidad. Es un sentimiento de tristeza que trae a la mente imágenes y metáforas, además de la sensación de estar conectado con algo distante. La melancolía, es un estado de ánimo que eleva la vida de aquel que está solo y abandonado llevándolo a un estado de sensibilidad muy particular.

Es como ser el personaje de un cuento, que se ve en medio de circunstancias adversas.

> Estoy en este mundo como un extraño y nadie comprende quién soy,

lo cual me hace sentir diferente e incomprendido. También produce una especie de desesperación contenida. Nadie me alcanza, soy un extraño y, por ende, me siento atormentado porque no formo parte, pero también soy internamente intenso, porque estoy atormentado. Vivo al límite de lo que los seres humanos pueden soportar con respecto a los sentimientos. Sigo siendo un misterio para mí mismo y soy completamente diferente a todo el mundo.

Es muy fácil identificar a un Cuatro deprimido. Se caracteriza por lamentarse continuamente de aquello que le hace falta en la vida. El lamento llega a concentrarse tanto en las inquietudes propias, que es imposible dirigir la atención hacia cosas más productivas.

Sin embargo, la melancolía, a pesar de estar fundamentada en el anhelo, considera los acontecimientos diarios en el contexto de lo estético. El anhelo adquiere calidad de búsqueda, y la depresión se transforma en una apreciación poética de la condición humana.

La melancolía evoca el sentimiento de ser joven y de envolverse en una capa invisible llena de dramatismo. No sales simplemente a caminar, caminas acompañado del susurro de esa capa. No caminas por placer solamente, sino por la sensación de la capa y de la electricidad en el aire que te rodea, y por ese desconocido que se dirige hacia ti y cambiará tu vida para siempre.

En casa, siempre me sentí como una víctima, pero el sentimiento de ser abusada fue ennoblecido y convertido en un dramático personaje de ficción. Podía ponerme mi capa y envolverme en su magia, por lo que no me interesaba divertirme o ser feliz, ya que, en su lugar, iba en busca de lo extraordinario.

Recuerdo paseos en los que la imagen de un pájaro en vuelo permanecía conmigo por más de un kilometro; en que los pétalos húmedos de una flor eran razón suficiente para continuar un día más. La melancolía es un lugar donde yo elijo estar, es un lugar donde la vida se

transforma en una experiencia artística a pesar de estar centrada alrededor de la búsqueda de algo que todavía no llega, es la búsqueda lo que me hace feliz.

Dolor y Creación

Existe una tenue línea entre lo que es vivir la vida como una expresión artística, y preocuparse por el dolor como una forma de respaldar una autoimagen estética. El vínculo entre la privación y la expresión artística es tan antiguo como la imagen del artista que se muere de hambre en una buhardilla, antes de comprometer su vida creativa y venderse a una existencia lucrativa. La vida como arte y la vida como dolor se encuentran a menudo combinadas, puesto que el sufrimiento puede sensibilizar la apreciación de lo que es esencial en la vida, además de movilizar una atmósfera de tensión interna que puede adquirir significado, al ser expresada mediante un acto creativo.

El relato que leeremos a continuación fue expuesto por una joven aspirante a pintora, a la que le era imposible asistir a la inauguración de su propia exposición, ya que estaba incapacitada por problemas amorosos. Se reconoció a sí misma como una Cuatro.

> Cuando comienza una depresión, reemplaza cualquier otra cosa que yo esté haciendo. Simplemente, la vida se detiene. No hay sentido, ni propósito, ni esperanza. A lo único que me aferró es al paso del tiempo. Todo pasa con el tiempo y, finalmente, seré liberada, al parecer sólo por haber esperado a que todo pase. Cuando se ha estado postrada por el dolor, como lo he estado yo, el cuerpo se siente como si estuviese dominado por el causante de esta angustia. Literalmente, te entregas a ser manipulada por otra persona. Aprecias las cosas pequeñas, como el tiempo y los colores que deseas vestir. Te sientes privilegiada por haber sobrevivido a tanto. La tragedia te mantendrá a distancia y de alguna forma hará que sobresalgas, puesto que has visto la muerte cara a cara y has sobrevivido.

> La pérdida lo coloca a uno fuera de la masa ordinaria. Le hace temporalmente trágico y diferente; de alguna forma, te hace especial en el sentido de que, por esa vez, uno siente más profundamente que los demás. La experiencia de la personalidad extraordinariamente sensible puede también convertirse en un tenaz apego a los cambios personales de temperamento, en particular si las personas amadas son atraídas por las intensas demostraciones de sentimientos, o si las expresiones genuinamente creativas surgen durante los períodos cargados de sensibilidad emocional.

El dilema de la creatividad azuzada por el dolor se ve claramente ilustrado en la vida del poeta Rilke, que sufría de profunda angustia psicológica y, no obstante, se negó a someterse a cualquier tratamiento. Estaba convencido de que si sus demonios eran exorcizados, sus ángeles también recibirían una sacudida.

El Cuatro constituye la posición del artista en el Eneagrama, lo cual tomado literalmente significa que muchos artistas son Cuatro, pero también se refiere a una preferencia temperamental por sentimientos evocativos. Los arranques de nostalgia y de desesperación tienen por fuerza que producir una intensificación del temperamento emocional. Esta intensidad y el sentimiento extraordinario que genera, pueden causar que las variaciones del carácter melancólico resulten mucho más atractivas que el espectro de los sentimientos comunes.

Cambios de Temperamento

Los Románticos viven en los polos extremos de la vida emocional. Existe una tendencia a oscilar entre la depresión, en un extremo, y la hiperactividad, en el otro. Los Cuatro se describen a sí mismos como gravitando hacia uno u otro de los polos emocionales, o bien como personas que han vivido sus vidas

oscilando entre los dos extremos.

Existen tres clases de Cuatros: los básicamente deprimidos, los que son fundamentalmente hiperactivos y los de temperamento básicamente oscilante entre estos dos extremos. Las tres clases sienten que algo vital les fue arrebatado en la vida y que están inmersos en una búsqueda para tratar de encontrar lo que perdieron; sin embargo, las diferentes clases de Cuatro emprenden la búsqueda de formas radicalmente distintas.

El Cuatro básicamente deprimido tiende a encerrarse en sus propias preocupaciones, en busca de un significado. El Cuatro básicamente hiperactivo, en la superficie no da la sensación de estar deprimido y puede pasar con bastante rapidez a través de actividades y relaciones amorosas, tratando de extraer un significado de las mismas fuentes externas que aparentan hacer felices a los demás. El Cuatro cuyo temperamento oscila entre los polos de la depresión y de la hiperactividad muestra la imagen más clara que describen todos los Románticos. Existen cambios emocionales radicales. El amor se convierte en odio y la pasión en apatía. Con toda seguridad, surgirá una atracción por lo inaccesible o por los amantes destructivos, acompañada de explosiones dramáticas y demostraciones de sentimientos intensos que implican fantasías suicidas.

Los Cuatro normales dicen que el suicidio ocupa sus pensamientos como una "opción", si la vida se pone demasiado insoportable. Los Cuatro se inclinan por el humor negro, mordaz y sarcástico, lo cual revela su ira interna. Describen el suicidio como "una opción con la que se puede contar, si la vida le proporciona a uno demasiados golpes". Con esto, lo que quieren decir es que piensan en "la fuga" como en una salida, igual que los Dos pensarían en la seducción, o los Ocho imaginarían eliminar a alguien como otra alternativa, sin ninguna intención verdadera de llevarlo a cabo.

Vida Emocional Dramatizada

Los Cuatro dicen que los demás los consideran demasiado intensos, que tienen que contener sus sentimientos, porque sus pasiones resultan excesivamente fuertes. Son muy susceptibles a los desaires sociales: el olvido del cumpleaños produce una profunda decepción, los comentarios casuales pueden conducir a la pérdida de las amistades.

> Una sola llamada telefónica retrasada puede hacer revivir el sentimiento de abandono de forma sumamente dramática. Reacciono con exceso de emoción, alejando a las personas que más cerca de mí quisiera tener. Es como si el dolor se sumara a todos mis antiguos dolores y se hiciera insoportable. Una llamada telefónica que se retrasa puede convertirse en un sentimiento de profundo abandono que, cuando finalmente llegue, hará que sienta odio por mi amigo por lo mucho que me hirió.

Al hablar de intensidad, el Cuatro se refiere a vivir en los extremos de las reacciones emocionales. Un polo es el sufrimiento, y el otro polo es la fantasía de la total satisfacción. Los sentimientos intermedios no tienen mucha cabida en la vida del Cuatro.

Una idea como "¿Lo amo?" puede apegarse rápidamente al acto de imaginarse cómo se sentiría al ser absolutamente amado, que no da tiempo para captar la verdadera respuesta a la pregunta. Una Romántica que se encuentre en una habitación vacía puede llegar a encontrarse tan involucrada en sus propios sueños con respecto a "cómo me sentí cuando me hirió" o "cómo será cuando me ame", que puede perder el contacto con lo que siente por "él" en ese momento.

Los Cuatro no son los únicos que tienden a exagerar sus sentimientos. Por ejemplo, cuando sentimos dolor, todos tenemos tendencia a imaginarnos lo peor.

Durante los entrenamientos para partos naturales o para controlar el dolor, las pacientes aprenden a dirigir su atención exclusivamente hacia las

sensaciones físicas reales que están experimentando, en lugar de permitirse a sí mismas imaginar lo dolorosa que será la próxima contracción o cómo será sentir el dolor en su máxima expresión. Desafortunadamente, cualquier dolor real que el cuerpo verdaderamente sienta, puede llegar a ser intolerable si se encuentra bajo el peso de la imaginación o memoria sensorial.

He aquí el relato de un hombre que describe su estado mental al ocurrirle un serio accidente. La forma en que reaccionó durante la crisis no indica, necesariamente, que sea un Cuatro. Sin embargo, los Románticos tienden a las transferencias inconscientes de atención que él describe.

> Desde mi temprana adolescencia, fui instructor de esquí y nunca había sufrido un verdadero accidente, hasta que un día, en una pendiente muy conocida, me caí y me rompí una pierna. Cuando llegué al hospital, ya estaba desquiciado, sin saberlo. Tenía mucho dolor y pensaba que podía aceptarlo, pero cuando alguien trataba de tocar mi pierna, me ponía tan frenético que luchaba con ellos.
>
> De hecho, mordí a una enfermera que trató de darme un sedante. Lo único que veía era esta aguja en sus manos y sentía lo mucho que me dolería cuando me pinchara con ella. Cuando llegó mi jefe, la sala de emergencia se había convertido en un campo de batalla. Era necesario operar la pierna, estaban listos para empezar y yo no los dejaba. Me hizo el gran favor de agarrarme por el cabello y me amenazó con golpearme, si no aceptaba el medicamento.
>
> Creo que esa supuesta bofetada fue lo que me hizo entrar en razón. Yo no podía captar que aunque tenia el puño levantado, no me había pegado, ni tampoco que la aguja que yo suponía que estaba perforando mi cadera estaba realmente al otro lado de la habitación. Sentí el golpe en la cara, sin haber sido golpeado, y sentí la aguja, sin haber sido pinchado. Indiscutiblemente, mis sensaciones eran lo suficientemente violentas como para olvidarme del dolor real de mi pierna mientras pensaba que me estaban haciendo esas otras cosas. Cuando regresé a donde estaba en realidad, a la sala de emergencias, sentí como si me hubiese librado de un

lugar donde cualquier contacto significaba dolor puro, y hubiese vuelto en mí, con un espantoso dolor, localizado en mi pierna.

Los Cuatro tienden a intensificar sus emociones en la misma forma en que el joven esquiador exageró su dolor físico. El hábito inconsciente de exagerar los sentimientos reales elimina en efecto una vida emocional genuina, en favor de la intensidad emocional. El acceso a los sentimientos reales está bloqueado, en la medida en que el Cuatro se identifica con los sentimientos exagerados, derivados de la excitación del temperamento.

A veces uno logra observar los momentos en que el Cuatro pierde el contacto con los sentimientos reales, si uno vigila los cambios que muestra su rostro cuando asume una actitud emocional. Si a un Cuatro se le pregunta: "¿Cómo estás?", la primera reacción, posiblemente la más auténtica, será obviada a medida que el Cuatro atraviesa por una serie de lo que aparentan ser consideraciones internas, referentes a cómo se siente en realidad. La respuesta es el resultado de un conjunto de fantasías, respecto a las diferentes cualidades de los sentimientos, sobrepuestas a la reacción genuina. Este hábito puede convertir una simple reacción, tal como, "Estoy muy bien", en otra como, "Bueno...últimamente he pasado por situaciones muy difíciles."

Relaciones Intimas

Los Cuatro prestan mucha atención a los preparativos previos a la llegada del amante. Es como si el presente constituyese un tiempo para prepararse hacia un futuro despertar por medio del amor. Si el Cuatro no está involucrado en ninguna relación en esos momentos, se imaginará el futuro encuentro con gran emoción. Si está en una relación, deberá retirarse para saborear la imaginación del reencuentro con el amado. El siguiente relato fue proporcionado por una maestra de Nueva York.

Mis mejores relaciones han sido romances a larga distancia. Tengo

experiencia con Nueva York-Boston y Nueva York-San Francisco, así como con un par de amoríos de larga duración, situados a unas cuantas horas de la ciudad, por carretera. La mejor parte es siempre el intermedio, cuando uno logra seguir su propia vida y se encuentra totalmente concentrada, a la espera de volver a ver al amigo, sintiendo lo especial que será el reencuentro cuando finalmente ocurra.

La anticipación en los próximos días a la reunión es equivalente al hecho de vestirte para tu boda. Como si fueses a estallar por el romanticismo que sientes en las horas previas a recibir la llamada telefónica. Por fin nos encontramos, nos contamos las noticias, preparamos una cena romántica y vivimos juntos un par de días.

Lo más extraño es que, a pesar de haber soñado con nuestra reunión, en realidad no me encuentro presente cuando finalmente ocurre. Cuando estamos juntos, siento como si me alejara en mi mente, porque deseo imaginármelo a él de nuevo; o sea que puedo estar con él en la cama y no darme cuenta de que estoy ahí.

Al poco tiempo comienzo a sentir cierta tensión. Algunos de sus pequeños hábitos comienzan a molestarme. Si deja el armario del dormitorio abierto, noto su negligencia. El armario abierto se queda en mi mente como un símbolo de todas las demás formas en que podría ser negligente. Y pienso, ¿cómo podría vivir con un hombre descuidado?

Pero lo único que tengo que hacer para volver a amarlo es imaginarme que se ha ido o pensar que nos separaremos otra vez; entonces, puedo estar con él.

Las relaciones se ven alteradas por el hábito de los Cuatro de concentrar la atención en los aspectos negativos de lo que esté sucediendo en el presente. Cuando la atención se concentra en una situación actual, se destacan los puntos negativos inesperados, aquellos rasgos no tan bonitos de la personalidad del ser amado que simplemente no existían cuando él o ella estaban lejos.

He estado casado durante varios años con una mujer que aparenta ser

ligeramente inalcanzable y vacila ante la posibilidad de un compromiso. El estar con ella ha sido equivalente a mirar un espléndido atardecer, sabiendo cuánto lo extrañaré cuando termine.

Siento que es mi compañera del alma, que con ella viviré algún supremo acontecimiento.

A la vez, sé que cuando ella desea estar cerca de mí, noto pequeñas cosas que antes no eran visibles. Me irritan las peculiaridades de su forma de hablar, y sus facciones comienzan a parecerme menos interesantes. Todo aparenta tener menos significado, todo se ve, en alguna forma, disminuido. Tengo la compulsión de arreglarlo todo, de no permitir que se arruine; y por lo tanto, tendremos una pelea y ella se retirará, tras lo cual seré dolorosamente consciente de cuánto la extraño y la querré tener otra vez cerca de mí.

Existe la creencia de que el verdadero yo surgirá mediante el acto de sentirse amado, de que el drama interno será menor y de que emergerá una persona sumamente simple y satisfecha, quien se sentirá realizada y completa, sin la necesidad de anhelar nada más. Sin embargo, para lograr este sentimiento de realización, la atención tendría primero que estabilizarse en el presente. El Cuatro tendría que descubrir lo bueno del aquí y ahora, y aceptar que esto es satisfactorio.

La semana pasada, vino dos veces a la oficina una atractiva vendedora. Mi guión de fantasía entró en acción de inmediato, las vibraciones eran magníficas y la savia comenzó a fluir por mi cuerpo; más, gracias a Dios, ya tengo la suficiente experiencia como para saber que estoy en medio de una de mis fantasías, en lugar de tratar de invertir mi futuro en ella.

Hace diez años, habría hecho caso a las vibraciones, habría creído que eran mutuas, que ella era la mujer de mi vida. La presentación de su producto habría sonado como promesas de doble sentido. Me habría vuelto loco hasta haberla conseguido. Habría sido una cuestión de vida o

muerte, más importante que cualquier cosa.

Ahora se lo suficiente como para predecir con exactitud cómo me habría sentido si la hubiera conseguido. Habría sido imperfecta, no se habría vestido tan bien, no habría sido lo suficientemente inteligente; habría recibido una verdadera sacudida al percibir la enormidad de mi error. La fantasía se habría desvanecido como el humo y ahí estaría yo, fantaseando con las cualidades de otras mujeres, mujeres que perdería para siempre si me ataba a ella.

A esta altura de mi vida, soy lo suficientemente claro como para reconocer que cuando empiezo a encontrar faltas en una amante temo dos cosas. Primero, me da miedo encontrarme atado a una mujer que no sea lo suficiente para mí, y detesto pensar que ella podría haber sido la única en mi vida, pero también me doy cuenta de que temo acercarme más, porque ella comenzaría a darse cuenta de mis fallos y, quizás, me abandonará primero.

Por lo que me pongo frenético y termino la relación. Lo estropeo todo y así ella se mantiene a distancia y me parece una maravilla, por lo cual la necesito nuevamente. Parece una tira elástica, ella se retira y yo me acerco.

El patrón de la relación tipo tira elástica coloca al Romántico en la posición de ser abandonado de nuevo, una y otra vez, pero de una forma controlada. Si la intimidad se vuelve demasiado atemorizante, la compañera comenzará a parecer algo inferior, lo cual será justificación para una pelea y para la retirada a la ya conocida postura de separación. Con la distancia, nuevamente se destacan los mejores rasgos de la compañera y el Cuatro se siente atraído por la relación. La posibilidad de conseguir amor está tan identificada con la posibilidad de abandono, que es más fácil rechazarla que correrse el riesgo de otra pérdida.

Para los Cuatro, mantener la intimidad a una distancia segura es un arte. Ni

tan lejos, ni tan cerca. Lo suficientemente lejos como para prestar atención selectiva a los rasgos positivos de un compañero, y lo suficientemente cerca para desear algo más. Una media distancia segura, donde sea posible mantener el interés, mantener la esperanza de que con el tiempo emergerá algo real, pero sin ninguna obligación de comprometerse con el presente.

En el aspecto superior, los Cuatro desean que la relación siga siendo intensa. Están idealmente capacitados para ayudar a los demás en momentos de crisis y no se sentirán impotentes ante exageradas demostraciones de emoción o ante el dolor ajeno. Comprenden la estética de una relación, el amor a la belleza, las insinuaciones, escenarios y presentaciones. Saben que las personas cambian con el tiempo y pueden permitir que una relación se desarrolle a través de varias etapas. Pueden querer comenzar todo de nuevo y son capaces de olvidar un pasado negativo.

En el aspecto inferior, se producen odiosas comparaciones entre uno mismo y lo que las demás personas aparentan obtener de sus relaciones. Su tristeza les hace creer que la negligencia de los demás es la causa de que se sientan tristes. Se mantendrán al acecho, en busca de la oportunidad de vengarse por haber sido heridos.

Ejemplo de una relación de pareja: Cuatro y Tres, el Romántico y el Ejecutor

Ambos tipos comparten el apego a la imagen, por lo que la pareja se presentará muy bien en público; el Cuatro como figura dramática, el Tres como figura de éxito. Si el Tres se apoya demasiado en una imagen conformista, el Cuatro probablemente perturbará esa imagen, mostrando en público una postura polémica o escandalosa o mostrándose emocional, cuando el Tres manifiesta la necesidad de mantener una fachada serena. Los Tres con probabilidad sentirán respeto por la negativa del Cuatro a dejarse controlar por la opinión pública, y si los demás aparentan estar impresionados, serán más tolerantes con la demostración emocional del Cuatro.

Los Cuatro quieren ser el centro de la vida emocional de sus parejas y de sus hijos. Les gusta hablar acerca de experiencias y de sentimientos, y quieren que se les busque y se les consulte con respecto a asuntos familiares. El compañero Tres está mucho más inclinado hacia una tarea y desea ser el centro de un proyecto, en lugar de estar atado por exigencias emocionales.

La preocupación de un Tres por el éxito mundano puede o bien ocasionar que el compañero Cuatro se sienta abandonado en favor de la profesión de la pareja, o puede ser el catalizador que mantenga la distancia necesaria, garantizando el continuo interés del Cuatro. La discrepancia de estilos entre el sentimiento frente a la ejecución será compatible si el Tres está dispuesto periódicamente a liberarse a sí mismo de sus compromisos para dedicar más tiempo en privado al Cuatro. De esa forma, el Tres logra trabajar mucho y el Cuatro puede anticipar los momentos de intimidad que pasarán juntos, y también podrá apreciar al compañero en hermosos y breves episodios, que no serán lo suficientemente prolongados como para estimular la necesidad del rechazo.

Si el Tres, trabajador compulsivo, está siempre ocupado o es demasiado distante emocionalmente, el Cuatro puede permanecer a su lado y deprimirse por largos períodos, o mostrarse exageradamente enfadado por haber sido abandonado. La pareja Cuatro podría fácilmente obtener atención si llegase a ser productiva en un área que el Tres considere valiosa, en especial si el Tres se encuentra en una posición de consejero y protector. Si surge la sospecha de que el Tres está "dejando" al Cuatro, utilizando el trabajo como una excusa, el Cuatro se volverá competitivo, a fin de conquistar de nuevo a la pareja. La competitividad podría incluir escenas dramáticas, amenazas contra la pareja y gestos suicidas. Si dichas tácticas fallan, el Cuatro puede deprimirse y sentir deseos de venganza durante muchos años. El Tres probablemente se comprometerá con rapidez en otra relación.

Es muy posible que los hijos de la pareja vean al Tres como el que resuelve los problemas y se enorgullece de los éxitos de los niños, pero también poseedor de un tiempo y tolerancia limitados para dedicarse a la familia. Si el Cuatro se relaciona satisfactoriamente, los niños lo verán a él o a

ella como alguien emocionalmente dedicado y dispuesto a brindarles su tiempo. Si el Cuatro se relaciona neuróticamente, los niños se sentirán agobiados por las exigencias del Cuatro de ser emocionalmente comprendido y dirán que el Cuatro compite con ellos por la atención del remoto Tres.

Relación del Punto Cuatro con la Autoridad

Los Cuatro tienden a ignorar a las autoridades menores y a conferirle a la autoridad "importante" una enorme cantidad de respeto. Las autoridades menores, la policía o el tendero que le hacen esperar en la cola están ahí para ser ignoradas y saltadas; pero las autoridades importantes, como los reyes y las reinas, o las personas críticamente aclamadas, deben ser vistas con respeto. Los Cuatro tienden a creer que las leyes y normas comunes no son para ellos. Son rebeldes en el sentido de que no obedecen, pero lo son a través del desdeñoso olvido de considerar las leyes y normas con seriedad, más que por el deseo de humillar a la autoridad. Si la autoridad es punitiva o restrictiva, el Cuatro probablemente desobedecerá todas las normas de comportamiento y la mayor parte del tiempo tratará de "salirse con la suya".

Por otra parte, la autoridad importante es sumamente admirada, en particular si la situación respalda la imagen de singularidad y elitismo del Cuatro. El Cuatro desea ser seleccionado por sus habilidades únicas y ser promocionado y escuchado por los mejores. Se convierten en pacientes de los psicoanalistas de reputación mundial y en confidentes de los genios excéntricos. Existe la necesidad de ser reconocidos por gente distinguida y de ser amados por aquellos que el Cuatro considera que mantienen contacto con una profundidad auténtica.

En el aspecto superior, los Cuatro son capaces de percibir el talento genuino y la cualidad de los sentimientos en las demás personas. Logran ver a través de una presentación derivada o imitadora. Comprenden la distinción entre "el mejor" y "el más conocido". Convertirán una imagen de mal gusto en algo único y hermoso, y pueden distinguir posibilidades extraordinarias en

situaciones comunes de negocios. Procuran unir sus fuerzas con las mejores personas del medio.

En el aspecto inferior, los Cuatro compiten con sus semejantes por el respeto de la autoridad importante. Son rencorosos si no se sienten reconocidos y no les gustan las posiciones serviles, ni los empleos en lugares comunes, a menos que sea al servicio de "mi trabajo real como artista" o de "mi verdadera vocación como místico".

Ejemplo de una Típica Relación de Autoridad entre los Puntos Cuatro y Dos, el Romántico y El Que Da

Si el Cuatro es el jefe, impondrá un distinguido ejemplo de estilo personal, tanto mediante una imagen física impactante, como en el aspecto y ambiente del lugar de trabajo. Lo que probablemente reciba el apoyo del empleado Dos, quien encajará muy bien dentro de las necesidades de imagen del jefe. El Dos tratará de complacer, de descubrir lo que se desea y adaptarse a ello. A un nivel, el Cuatro agradecerá el apoyo; a otro nivel, podría sutilmente tratar de sabotear las cosas, cuando el proyecto comience a funcionar con fluidez. El Dos será puesto al frente, a medida que la atención del jefe de la espalda a un área de su vida que ya es satisfactoria y comience a concentrarse en lo que falta. El jefe podría involucrarse emocionalmente en algo que esté por completo fuera de la oficina, dejando al Dos sin el contacto personal que necesita para funcionar.

Si el empleado Dos admira a su jefe o cree en los programas del jefe, se ocupará del vacío en el proceso de decisión, como si se tratará de un poder en la sombra. Siempre y cuando el Dos se encuentre comprometido con la situación, sea por afecto o por la creencia de que el trabajo es importante, el jefe estará bien protegido y cubierto. El Dos podría delegar y organizar mejor desde una posición de ayudante del jefe, que como persona que lleva las riendas.

Si el empleado Dos pierde el contacto personal con el jefe, o si el jefe

empieza a criticar a los empleados, el Dos se sentirá menospreciado y habrá la posibilidad de que se produzca una dura lucha por el poder. Por ejemplo, el Dos podría tratar de asumir la posición del jefe o de apoyar a alguien más para que se convierta en el nuevo líder del proyecto, con lo cual el Cuatro se sentirá traicionado. La situación se podrá solucionar si alguno de los dos reconoce la base emocional que le impulsó a herir al otro. Tanto el Dos como el Cuatro serán accesibles si logran comprender las heridas emocionales que se ocultan tras el comportamiento defensivo.

Si el Cuatro es el empleado, la situación marchará bien, siempre y cuando el jefe Dos de un reconocimiento especial al Cuatro. El jefe no podrá contar con la buena voluntad de un empleado Cuatro a quien haya hecho sentir desgraciado. Si los Románticos se consideran en una posición servil o se encuentran trabajando en una situación en la cual otros poseen mejores beneficios, podrían tratar de "coger al otro desprevenido", intrigarán para humillar públicamente al otro o se esforzarán en lograr la buena voluntad de un extraño quien en última instancia podría llegar a tener el control de la situación.

Si alguna de las partes brinda reconocimiento a la otra, se puede superar el punto muerto de la situación. Una lucha competitiva entre un Dos y un Cuatro podría ocultarse tras una discusión acerca de los procedimientos administrativos, pero probablemente la causa de esta competencia sean los sentimientos heridos. Cada uno necesita sentirse respetado por el otro. Ambos tipos se esmeran para ser importantes en la vida de los demás y será más factible que se apoyen mutuamente en las áreas que cada uno domina si a cada uno se le otorga atención y una función particular.

Estándares Elitistas

La sensación de haber sido víctima de una pérdida produce una sensación de disminución en la autoestima. Es la sensación que tienen los niños pequeños quienes, al haber sido abandonados, tienen la sensación de que no habrían sido

abandonados si hubiesen sido más encantadores o dignos de amor. Existe un sentimiento de haber fracasado en la vida debido a un fallo de la personalidad que hace al Cuatro menos valioso que aquellos que sí han recibido amor. La postura infantil de considerarse "la oveja negra" de la familia se sustituye por otra que asume un aura de soledad y de ser diferente, así como de desarrollar un estilo personal único. Con frecuencia, los Cuatro desarrollan una imagen personal extremada como forma de compensar los sentimientos de baja autoestima. Existe una elegancia única en la imagen personal; cierta extravagancia en el vestir que lo hace diferente y lo sitúa más allá de la moda actual.

> Cuando estoy en casa de mis amigos me pongo mentalmente a decorar de nuevo las habitaciones y rehago el maquillaje y la forma de vestir de la gente, buscando un estilo más distinguido. Durante las primeras dos o tres semanas de haberme trasladado, no hago casi nada, aparte de buscar la colocación apropiada de los objetos en el espacio. ¿Este jarrón deberá ir aquí o allá? Le doy gran importancia a la ritualización del espacio; como si éste ayudara a evocar un estado de ánimo apropiado para crear un momento importante en la vida. Es la sensación de que estoy conformando y conteniendo mis energías para el futuro; utilizo los accesorios y el ambiente apropiado para un importante acontecimiento que aun debe producirse.

Las páginas de las revistas de moda están repletas de Cuatros exageradamente modernas. Son elegantes y delgadas, están envueltas y cubiertas por creaciones exclusivas que no fueron nunca diseñadas para la gente común. Presentan una imagen externa que con frecuencia es diametralmente opuesta a los sentimientos internos de vergüenza por no haber sido amadas y haberse visto abandonadas en el pasado.

Existe una urgencia por encontrar un estilo que sea lo suficientemente original como para transmutar emocionalmente a la persona rechazada en un prestigioso individuo que no se encuentra sujeto a las reglas de los demás

mortales. El gusto puede ser crítico para la supervivencia. Preferirías suicidarte, antes de aparecer vestida con pantalones de poliéster rosado. Si sólo posees una blusa de seda, ésta se convertirá en tu uniforme, hasta que puedas comprarte otra. La textura de las telas comerciales es inaceptable, tú no te vestirás con ropa de rebajas. La compulsión de ser extraordinaria puede ser confundida fácilmente con el gusto refinado y la sensibilidad estética, y el miedo al abandono puede ser eludido, haciendo menor la importancia de aquellos cuyos gustos son menos refinados. Una versión extrema de la preocupación por la imagen estética se manifiesta en enfermedades como la anorexia nerviosa y otros desequilibrios psicológicos, donde existe un intento por forzar duramente al propio cuerpo a adaptarse a una norma de la élite.

No-conformismo de Élite

> Tengo un talento especial para huir de lo corriente. En cierta forma, lo he convertido en la misión de mi vida. Nunca he tenido un trabajo aburrido, básicamente porque los adorno de tal forma, que dejan de ser tareas ordinarias. Por ejemplo, si trabajaba vendiendo libros, los que me parecían interesantes, me los llevaba a mi casa. De esa manera, ya no era sólo una empleada, sino una delincuente, una actividad mucho más entretenida. Siempre eran libros de arte, en cierta forma inútiles, pero constituían un riesgo maravilloso. Desarrollé un método tan perfecto que estuve encantada cuando, al dejar el trabajo, dieron una fiesta en mi honor y me regalaron un libro que ya me había llevado antes a casa.

A medida que la imagen del Cuatro varía, dejando de ser un extraño rechazado para convertirse en una persona solitaria y ligeramente espiritual a los ojos de los demás, puede desarrollarse una especie de amoralidad. Existe una cierta atracción en romper las reglas sociales, lo cual, unido al apego de los Cuatro por las normas elitistas, puede conducir a una criminalidad de guante blanco, como, por ejemplo, robar únicamente jerseys de angora de

cierto color.

A los Cuatro les encanta "salirse con la suya". Les gusta la emoción de las picardías secretas y de actuar al borde del escándalo. Existe una excitación en jugar con fuego, en ser excéntricos o personas difíciles y, por lo tanto, en recibir un trato especial. Ser difícil también satisface una especie de necesidad masoquista de mostrarse como aquella criatura imperfecta y odiosa que sigue mereciendo ser amada. Estos sentimientos de falta de mérito van acompañados de un impetuoso deseo de equilibrar el juego con la gente que aparenta estar logrando más en la vida. La combinación de masoquismo e ira puede resumirse en la imagen de la dama de sociedad, que presenta una cena perfectamente servida y espera el momento apropiado para anunciar que apoya una causa controvertida, detestada por la mayoría de sus invitados.

Está declaración la hizo una dama de la sociedad de San Francisco, que afirmó que estaba enteramente absorbida en la tarea de lograr que la flor y nata de la ciudad asistiera a sus fiestas, sólo para sentirse inmediatamente decepcionada cuando sus invitaciones eran aceptadas.

> No resisto ser ignorada. Vienen a mi mente terribles sentimientos de haber sido dejada a un lado, lo cual rápidamente se transforma en odio. El ser humillada públicamente te hace desear borrar tu vergüenza, tratando de buscar una forma de desquitarte. O niego la importancia de la gente y me voy, o me observo a mí misma asumir un tono sarcástico, notando que en el fondo me siento profundamente enojada por no estar recibiendo atención.
>
> Para mí resulta igualmente peligroso que la situación sea tranquila o fácil de prever. Sentiré deseos de alterar el ambiente, diciendo algo escandaloso que muestre que encuentro la conversación aburrida; esto también representa mi intento de lograr atraer a ese desconocido tan especial que reconocerá instintivamente que yo sólo trataba de elevar el nivel de una conversación inferior.

Envidia

La envidia se genera por la creencia de que los demás están disfrutando de una satisfacción emocional que le está siendo negada a uno. Los Cuatro que no tienen consciencia de este aspecto, tratarán de aliviar estos sentimientos de privación mediante un cambio en la decoración, con accesorios o rodeándose de adornos hermosos. Los Cuatro también procuran lograr la atención de una persona popular, con la esperanza de que se sentirán más dignos si poseen aquello que aparenta hacer feliz a otras personas.

> Es un sentimiento que se tiene, día a día, de que algo esta faltando. "¿Esto es todo?" Comienza asi: "Si aquél hubiese sido mi amante o hubiese vivido en aquel lugar u obtenido aquella obra de arte"; pasas gran parte del tiempo en pos de estas cosas y, tan pronto las consigues, vas a por la siguiente adquisición.
>
> Con el correr de los años, esto significa mirar la realidad y descubrir que está dolorosamente incompleta. Pero, ¿qué es lo que falta? y, ¿cómo es posible que los demás siempre estén cogidos de la mano y sonriendo? "¿Qué existe entre ellos dos, que yo no poseo?". Emprendes la búsqueda del Santo Grial para encontrar ese algo más; tratando de aferrarte a aquello que satisface a tus amigos, pero que se te escapa por completo. Percibo los buenos sentimientos que los demás sienten entre si, y el hecho de que los sientan me hace experimentar la ausencia de los mismos.
>
> Para resumir, mi depresión se basa en el hecho de que he perdido la esperanza de encontrar algo más. Me resulta increíblemente difícil renunciar al deseo de algo más y conformarme con "Esto es suficiente".

La envidia también constituye una poderosa motivación. Cuando los Cuatro describen sus sentimientos de desesperación al verse privados de algo que representa la promesa de felicidad, dicen que se sienten atrapados entre el hecho de que "No lo puedo obtener" y 'Tengo que obtenerlo". La asfixia de la

envidia puede transformar la desesperación en el tipo de acción que eliminará cualquier obstáculo a la felicidad. Existe energía de sobra para avanzar hasta que el éxito se materialice. Paradójicamente, cuando se comienzan a obtener resultados, la atención con frecuencia se traslada hacia otros intereses.

Estoy en un grupo de música que últimamente se ha hecho famoso. Al principio, antes de que grabáramos nuestro primer disco, escuchaba a otros conjuntos en la radio y me enfurecía porque a nosotros no nos ponían en la radio. Moví cielo y tierra para lograr esa primera grabación. Una vez que la conseguimos, la música dejó de parecerme importante. Comencé a sentir desinterés y regresé a una antigua relación amorosa. Nos separamos y juntamos una y otra vez, hasta que el grupo empezó a desintegrarse; seguidamente logré otra grabación. Es como si la acción siempre ocurriera cuando yo no estoy. Cuando el conjunto está reunido, me siento interesada por un hombre. Si el hombre comienza a interesarse por mí, comienzo a preguntarme si me estaré equivocando.

Valores

La familiaridad con el sufrimiento a lo largo de toda su vida capacita a los Románticos a trabajar con personas que se encuentren inmersas en crisis o sufrimientos. Poseen una gran resistencia para ayudar a otros a superar dramáticos episodios emocionales, y están dispuestos a mantenerse junto a un amigo durante prolongados períodos de recuperación. Los Cuatro dicen que al concentrarse en las necesidades ajenas logran desviar su atención de las propias.

El dolor y el abandono constituyen el núcleo alrededor del cual gira mi vida, sin embargo, para mí no significan experiencias deprimentes. Lo que más me interesa en la vida son los acontecimientos trágicos y poseo un verdadero talento para percibir las sombras interiores en la mente de las personas. Si sucede algo dramático, peligroso o profundamente perturbador, me encuentro presente de inmediato.

Mi esposo ha tenido una secretaria durante muchos años y he sido amable con ella, pero nunca he tenido interés en conocerla. De súbito, su matrimonio terminó, estando ella embarazada de cinco meses y, debido a ello, se ha convertido en una figura central en mi pensamiento. Es mucho más fácil que yo me agobie cuando la vida se vuelve demasiado rutinaria, que cuando sucede algo perturbador.

La búsqueda de un significado profundo con frecuencia conduce erróneamente al Cuatro a la creencia de que las relaciones alegres son superficiales y, por ende, indignas de consideración. Existe una gran atracción hacia las personas que se encuentran en los momentos intensos de la vida, tales como el nacimiento, la muerte, así como los encuentros con los aspectos obscuros del inconsciente. Los Cuatro se sienten mucho más reales en aquellos momentos en que la vida y la muerte son cercanas compañeras, puesto que esos acontecimientos son tan intensamente exigentes que el total de su atención se concentra en el presente. El siguiente relato es el de un promotor de líneas telefónicas de emergencia para suicidas.

> La felicidad es secundaria.¿Hace feliz la llama a la mariposa? Yo soy consejero y estuve asistiendo a sesiones de análisis durante años. Traté con tenacidad de verme en ese contexto, pero he desarrollado sospechas con respecto a mis percepciones y un impulso a resistirme a lo que los demás ven en mí. Siento que la pasión ofrece mayores posibilidades, que verdaderamente existo sólo cuando estoy en el centro de mis más profundos sentimientos.
>
> Como consejero, me siento atraído por el trabajo con la gente que se encuentra en una crisis: mujeres maltratadas y gente al borde de la locura. He puesto en marcha una línea de emergencia en nuestra ciudad y siento una identificación instantánea al hablar por teléfono con un extraño que se encuentra ahí afuera, en el límite, con un revólver o un frasco de pastillas en la mano.

Ambientes Agradables

A menudo, los Cuatro poseen dos empleos: "mi trabajo por dinero y mi trabajo real, como artista". Les atraen los ambientes que requieran de disciplina corporal, como una forma de adaptarse a normas especiales. Bailarinas, cantantes, modelos de revista. Son dueños de estudios, decoradores de interiores, coleccionistas de antigüedades y propietarios de magníficas tiendas de segunda mano.

Son metafísicos y psicólogos profundos; van a la búsqueda de una comunicación con niveles mentales superiores. Son consejeros del dolor, feministas, activistas en pro de los derechos de los animales. Se sienten atraídos por la religión, los rituales y el arte.

Ambientes Desagradables

Los ambientes desagradables incluyen los empleos mundanos en lugares ordinarios.

> "Trabajo en una oficina, pero ése no soy yo." El trabajo con personas que ganan más o tienen más. Empleos de servicio, anónimos. Un empleo en donde no se aprecien los talentos especiales.

Famosos del Punto Cuatro

Martha Graham, la persona más famosa en el ámbito de la danza moderna, es una Cuatro. Dedicada a la expresión de temas místicos y el inconsciente humano en actuaciones a gran escala. Dio inicio a una escuela de danza organizada en torno a las contracciones corporales que transmiten visualmente los dramas internos.

John Keats • Shelley • Alan Watts • Joni Mitchell • Orson Welles • Bette

Cómo Prestan Atención los Cuatro

Los Cuatro muy pocas veces viven en el presente. El foco de su atención siempre está viajando: hacia el pasado, hacia el futuro, hacia lo ausente, hacia lo difícil de conseguir. Existe un trasfondo de inquietud ante lo que parece faltar: el amigo ausente en la cena, la carencia de conexión durante una conversación íntima.

La preocupación con aquello ausente va acompañada de una memoria altamente selectiva con respecto a los aspectos positivos de lo que hace falta. "Si tan sólo John hubiese estado presente, la noche habría sido perfecta". Los mejores aspectos de John son recordados cuando éste se encuentra distante y se establece una tenue conexión de deseo que actúa para alejar la atención del Cuatro de lo que verdaderamente esté sucediendo en ese momento. Si John estuviese presente, comenzarían a presentarse sus aspectos menos interesantes y la atención del Cuatro típicamente se dirigiría hacia otros elementos que parecen faltarle.

Los Románticos dicen sentir una conexión íntima con los amigos ausentes; y, de hecho, sus sentimientos de afecto pueden ser más intensos debido a una separación forzada. Dicen que en cualquier relación deben existir períodos de separación, para revivir el verdadero sentimiento de contacto que se produce únicamente tras la separación y la distancia.

Cuando un Cuatro se ve obligado a concentrarse en los acontecimientos que están ocurriendo en el presente, existe una sensación de decepción, de ver, quizás por primera vez, los puntos negativos de la situación. Además de que podrían presentarse todas a la vez, las decepciones son tantas, que es posible sentirlas como un bofetón. Es como si la luz abandonara el rostro de un amante y sólo quedara una combinación de facciones desajustadas.

Sin querer, los Cuatro comprometen su imaginación de tal manera, que los

puntos positivos de lo ausente son extremadamente deseables y, utilizando la misma transferencia de atención, exageran imaginativamente los puntos negativos de lo que tienen delante, de forma que parece mucho menos atractivo de lo que es.

Esta transferencia de atención puede ilustrarse mediante la falsa imagen que la gente puede crear con respecto a su propio rostro, dependiendo de cómo se sienta al mirarse al espejo. El mismo rostro puede verse de modo muy distinto, dependiendo de la forma en que prestamos atención selectiva a las ventajas y las desventajas de los rasgos, así como según la forma en que nos imaginamos que los atributos son mejores de lo que son. Un rostro ordinario puede dar la sensación de ser positivamente radiante si intensificamos imaginariamente el color de los ojos y suavizamos la textura de la piel; y ese mismo rostro puede tener un aspecto grotesco, si nos concentramos y exageramos, también imaginativamente, sus aspectos menos atractivos.

Los informes de los Cuatro que tienen tendencia a la anorexia nerviosa constituyen uno de los más desafortunados ejemplos de la exageración negativa. Es impresionante notar que un alto porcentaje de Cuatros dice haber poseído lo que se denomina una autoimagen anoréxica; al mirarse en un espejo, sus cuerpos aparentan estar deformes y obesos cuando en realidad están sumamente delgados. Los mismos Cuatro informan haber desarrollado aversión por sus propios cuerpos, de forma que sus físicos objetivamente atractivos, han llegado a ser mentalmente inquietantes y repulsivos.

La misma transferencia de atención inconsciente que sirve para alterar imaginariamente la apariencia física, puede también actuar para exagerar las reacciones emocionales. Esta transferencia de atención puede ser utilizada para exagerar las respuestas emocionales auténticas de un Cuatro, de la misma forma que la imaginación visual puede cubrir y mejorar el reflejo en un espejo.

Por ejemplo, el recuerdo de un amigo distante puede producir rápidamente sensaciones maravillosas, una contraparte emocional de la idea de estar otra

vez juntos. Si la atención se transfiere de la respuesta auténtica que se produce al pensar en el amigo, a otra que imagine el más profundo sentimiento amoroso de que son capaces los humanos, la reacción auténtica se ha perdido en una superposición imaginaria e irreal de falsos sentimientos. De igual forma, un pequeño olvido por parte de ese mismo amigo podría estimular grandes sentimientos de odio y rechazo, lo cual rápidamente cubriría la reacción limitada y genuina que realmente merecía el gesto de olvido.

A fin de que surjan los sentimientos reales, es importante aprender a estabilizar la atención en un punto neutral de referencia así como aprender a prestar atención a las verdaderas sensaciones físicas que están siendo experimentadas en ese momento.

Estilo Intuitivo

En el aspecto neurótico, los Cuatro tienden a exagerar su clima emocional; sin embargo, el hábito de enfocar la atención hacia una persona distante y de añorar sentimientos amorosos también puede producir impresionantes efectos secundarios. Los Cuatro dicen sentirse emocionalmente cerca de una persona cuando ésta se encuentra lejos, con la misma intensidad como si esa misma persona estuviese físicamente presente en la habitación. También creen que su propio estado de ánimo se ajusta a fin de sintonizarse con los sentimientos de la persona ausente.

Los Cuatro dicen que asumen las emociones de las demás personas, que su vasta experiencia con las variaciones de temperamento les permite igualar la tonalidad de sentimientos de los demás, como una forma de mantenerse comunicados con ellos. Muchos Cuatro recuerdan haber deseado estar con el padre o la madre ausente y llegar a creer que sentían lo que el padre o la madre estaba sintiendo a distancia por ellos. Al temer ser abandonados y detestar que les ignorasen, los niños Cuatro aprendieron a interiorizar un sentido de comunicación con los seres queridos, temiendo que se marchasen.

Es como si durante el crecimiento, el niño desarrollara un mecanismo sensorial interno a través del cual le fuera posible armonizar con los estados de ánimo de las personas importantes como forma de mantener la comunicación y de no ser nunca abandonado. La tarea intuitiva para los Cuatro que creen poder registrar con precisión los sentimientos de los demás, sería la de aprender a distinguir entre una proyección, basada en el miedo neurótico al abandono y la posibilidad de una armonía genuina.

Los Cuatro propensos a la intuición se sienten a menudo abrumados por el hábito de asumir las emociones de los demás. Dicen poseer vulnerabilidad para "recoger" el dolor y la depresión ajenos sin darse cuenta, y que pueden pasarse todo un día antes de darse cuenta de que el estado emocional que están experimentando podría no ser el propio. Cuentan que una vez el contacto perceptivo ha sido establecido, no pueden distinguir si el sentimiento se origina en la otra persona o en sí mismos.

En el aspecto elevado de esta forma de prestar atención, los Cuatro pueden ser sensibles en cuanto a igualar la tonalidad de sentimientos de los clientes, miembros de su familia y amigos. Esto es mucho más que una idea o una hipótesis acerca de lo que podría estar sintiendo un amigo; es una verdadera percepción, dentro del propio cuerpo, de las fluctuaciones de ánimo de otra persona. Los Cuatro extremadamente intuitivos pueden lograr sintonizarse con el estado emocional de los demás, al extremo de reconocer cuándo la otra persona estará accesible para razonar, para ser amada, o aquellos momentos en que será prudente mostrarse negativo o discutir acerca de las cosas. El siguiente relato proviene de un Cuatro que ha logrado utilizar su talento intuitivo en la práctica de la psicología.

> Durante toda mi vida, me sentí atraído por la intensidad emocional de los demás. Era como si mis propias emociones brillaran cuando alguien se conmovía o estremecía profundamente, o se desesperaba por algo. Lo llamo mi salto de corazón y he aprendido a darle la bienvenida cuando aparece, a pesar de que en sus orígenes me llegaba en formas aparentemente irracionales. Como entrar a una habitación con un estado de ánimo y, de súbito, darme cuenta de que me sentía de otro modo, sin

lograr descubrir ninguna razón por la cual me podría estar ocurriendo eso. También podría ser preso de lo que suponía era mi propia emocionalidad y, seguidamente, escuchar que alguien más en la clínica o en la sesión de terapia familiar había experimentado una transferencia idéntica a la mía.

Finalmente, descubrí que mis señales eran a veces proyecciones y a veces percepciones agudas de lo que acontecía a mi alrededor. A menudo daba en el blanco cuando experimentaba el salto de corazón. Otras veces estaba totalmente equivocado, puesto que estaba únicamente confirmando, a través de mis sentimientos, lo que intelectualmente asumía que debía estar sintiendo alguien.

La Conexión Original con la Mente Superior

Al igual que sucede con cada uno de los tipos, la inquietud neurótica predominante puede ser vista como indicativo de la búsqueda de un aspecto particular de la esencia. Desde una perspectiva puramente psicológica, el concepto del retorno a la esencia por parte de un individuo deprimido significa algo así como el fin del sufrimiento y el inicio de la madurez hacia una vida feliz. Desde el punto de vista de un sistema psicológico/espiritual como el Eneagrama, el regreso de un Cuatro a la esencia implica algo muy distinto a la satisfacción emocional.

La sensación de pérdida sufrida en la infancia, experimentada por un Cuatro, prosigue hasta la vida adulta como trasfondo consciente de la carencia de algún factor crucial para la felicidad. El sustento original se perdió y fue reemplazado por un substituto deficiente. Para un Cuatro, las recompensas obtenidas en la vida material no satisfacen esa conexión original. El Romántico puede tenerlo todo y sentir que le falta algo.

Debido a que la vida objetiva no produce satisfacción, a menudo existe la sensación de vivir dos realidades: el mundo objetivo y el mundo que hay

oculto entre bastidores. La realidad objetiva no ofrece la promesa de la satisfacción, sin embargo, para los Cuatro, existen indicios de que otras realidades de la experiencia ocasionalmente coexisten con el mundo objetivo. Existe la sensación de que pueden ser particularmente percibidos en los intensos momentos de la vida emocional; cuando la tragedia fuerza un aumento de sentimientos inconscientes o cuando asuntos del corazón hacen que se gane o se pierda en el amor. Los Cuatro suelen decir que en dichos momentos, pueden percibir una conexión sensorial con una fuente de apoyo eterna.

En el aspecto neurótico, los Cuatro poseen una fuerte inclinación para aferrarse al lado oscuro de los sentimientos. Desean seguir siendo únicos y se resisten a convertirse en personas comunes y felices. En el aspecto maduro, están en lo cierto al percibir que su naturaleza no es simplemente psicológica; y con su resistencia a ajustarse a la vida corriente logran que el resto de nosotros pueda apreciar la conexión con su propia conciencia superior.

Una persona crónicamente insatisfecha podría en un primer instante percibir la conexión con la propia esencia como un momento de sentimiento de pertenencia total, que le recuerda haber sido albergado en la seguridad de los brazos de la madre o la entrega total a la esperanza de un amor eterno. Esta conexión que el Cuatro describe como "mi ser real" aparece en ocasiones durante la creación artística, los movimientos no-verbales, durante prácticas de meditación o al estar enamorados, y éstas son las experiencias que los románticos buscan habitualmente.

La Virtud de la Ecuanimidad (Equilibrio)

La envidia muestra una atracción compulsiva hacia lo inaccesible. Los Cuatro pueden emplear una gran cantidad de tiempo y energía tratando de obtener algo que les atrae, sólo para encontrarle defectos cuando lo tienen a su alcance. Para los Cuatro que sufren una fijación severa, el deseo de poseer y la necesidad de rechazar pueden surgir casi de manera simultánea. Dicen sentirse

atraídos por personas inaccesibles, aunque saben inmediatamente que esta relación no será positiva para ellos, o por personas que no están dispuestas a comprometerse en una relación. Por lo que sigue la rueda. "Si tú te alejas, yo me acerco. Si tú te acercas, yo doy un paso hacia atrás".

El equilibrio consiste en resolver la ansiedad causada por sentirse atraído hacia lo que no se puede conseguir y repelido por lo que se tiene al alcance de la mano. Se basa en la convicción de que se tiene suficiente de aquello que verdaderamente se necesita. Como en el caso de todos los impulsos superiores, el equilibrio consiste, más que en un pensamiento o una idea, en encarnar el modo en que nos sentiríamos al estar plenamente satisfechos. Depende de la capacidad de estabilizar la atención en el presente y de experimentar la satisfacción de que lo que se posee es suficiente.

Encarnar la virtud de la ecuanimidad empieza por reforzar la capacidad de autoobservación, al grado de ser capaces de reconocer cuándo la atención se desvía hacia el pasado, el futuro, lo distante o lo difícil de conseguir. Los Cuatro experimentarán ecuanimidad cuando logren que su conciencia regrese sutilmente al momento actual y presten atención a la satisfacción corporal que experimentan en el presente.

Subtipos

Competencia en las Relaciones Uno a Uno

A menudo, los cuatro compiten debido a la necesidad de ser bien vistos por una pareja deseable. En una relación heterosexual, esta situación a menudo se desarrolla con una mujer compitiendo contra otra mujer, por un hombre; o un hombre compitiendo con otro, por una mujer.

En una relación asexual, la competencia se muestra mediante el deseo de "obtener el respeto de las personas importantes".

Fui abogado de oficio durante seis años, antes de triunfar en mi

profesión. Mi inspiración para lograr el éxito provino de un comentario que hicieron a mis espaldas y que oí un día en el pasillo. Un tipo dijo que yo era un defensor mediocre, lo que me enfureció de tal forma que empecé a luchar. Lo que antes habían sido solamente casos, se convirtieron en pruebas de hombría. Esperé a ese hombre durante meses, hasta que al fin logré derrotarlo en la corte.

Vergüenza en las Relaciones Sociales

Vergüenza de no estar al nivel de los requisitos sociales del grupo.

Todos los ojos se dirigen hacia ti al entrar en una habitación. No te ven con ojos de cariño. No es que hayas hecho algo mal, es que se dan cuenta de que hay algo en tu interior que no funciona.

Intrépido (Atrevido) con respecto a la Supervivencia Personal

Recrear la posibilidad de la pérdida mediante acciones temerarias. El estímulo de actuar justo al filo del desastre.

Trabajé durante años con mi esposo en negocios inmobiliarios. Mi método consistía en pedir prestada la mayor cantidad de dinero posible, respaldando los préstamos con todo lo que teníamos, y así tener la oportunidad de ampliar el imperio. Su método era cauteloso y, cuando actuaba conservadoramente, yo sentía deseos de liar las cosas y seguir adelante sin él, puesto que sentía que desperdiciábamos nuestras mejores oportunidades; que si algo salía mal, valdría la pena y lo resolveríamos en su momento.

Lo que Ayuda a Evolucionar a los Cuatro

Los Cuatro a menudo inician terapia o prácticas de meditación a fin de salir de una depresión o de equilibrar intensos cambios de temperamento.

Típicamente, el problema básico es la relación primaria. Los Románticos han de reconocer cuando se produce una transferencia de atención de los sentimientos reales hacia la idealización de lo inaccesible o en encontrar defectos en aquello que sí está al alcance de la mano.

Los Cuatro se pueden ayudar de la siguiente manera:

• Aceptando el hecho de que la pérdida ocurrida en la infancia fue real; que necesita ser lamentada, llorada y, finalmente, apartada de nuestra mente.

• Reconociendo el egocentrismo que tiene lugar durante los intensos cambios de ánimo. Rompiendo el egocentrismo mediante el acercamiento a los demás y enfocando la atención en lo que es importante para otros.

• Creando el hábito de finalizar los proyectos. Observar las formas en las que los planes que pueden proporcionar beneficios son saboteados o abandonados.

• Observando cómo se perpetúa la sensación de víctima, mediante el rechazo de lo que es fácil de conseguir.

• Encontrando dentro de sí una versión de las cualidades que son admirables en otras personas.

• Tratando de estar pendientes del hábito de comprometer a otros en estallidos dramáticos. Reconocer la atracción secreta hacia aquéllos que no se dejan manipular.

• Aceptando la tristeza, en lugar de tratar de forzar la felicidad.

• Avisando a los demás que la intimidad ocasionará un furioso ataque cuando nos sintamos incomprendidos. Solicitando a los demás que mantengan una posición consistente cuando se produzca el ataque. Comprendiendo que

una presencia serena proporcionará la seguridad de que los demás no te abandonarán cuando les ataques.

• Utilizando la habilidad de identificarse con el dolor ajeno, pero aprendiendo a desviar la atención a voluntad.

• Llevando la atención al presente. Observando cuando la atención divaga y cómo presta atención selectiva a los aspectos negativos de la situación presente.

• Creando múltiples intereses y amistades como modo de evitar la depresión.

• Creándose el hábito de ejercicios físicos para modificar los estados de ánimo.

• Observando cuando los sentimientos reales se esfuman debido al hábito de dramatizar las emociones. Sobre todo, notar cuándo una emoción experimentada en el momento se convierte en "esto será terrible, una vez más".

Lo que Deben Saber los Cuatro

El avance hacia la felicidad probablemente será lento. El estar satisfecho con una relación real en el presente significa renunciar a la conexión con la persona originalmente amada, que se ha mantenido viva y ha sido recreada a través de la pérdida. Los Cuatro deberán intentar sentir satisfacción con su vida en el presente y prestar especial atención a la diferencia entre los sentimientos reales y las emociones dramatizadas. A medida que el patrón se va modificando, los Cuatro deberán ser conscientes de que podrían producirse las siguientes reacciones:

• Desear mirar el mismo problema desde un millón de ángulos y enfoques diferentes, como una forma de no moverse.

• No querer ser categorizado, o ser visto como alguien que tiene un problema ordinario. Sentimiento de que los demás no comprenden la singularidad y la gravedad de la situación psicológica. Miedo a ir a peor por la terapia.

• Deseo de una cura mágica. Deseo de que la meditación "te transporte a otra parte".

• Impaciencia ante lo banal de los sentimientos comunes. Deseo de hacer más intensas las emociones a través de la pérdida, la fantasía y los actos dramáticos.

• Lamentarse. "Es demasiado tarde para cambiar". O, "Si hubiese actuado de otra forma".

• Pensamientos y actitudes suicidas. Un grito de ayuda. "Si tan sólo supieran cómo me siento". O "Cuando ya no esté, sabrán cuánto sufría". En caso de signos de un suicidio en potencia, esta reacción necesita ser cuidadosamente vigilada .

• Deseo de lujos. "Lavar la ropa es cosa de seres inferiores."

• Comparaciones envidiosas entre uno y los demás. "Ella es más bonita". "El viste mejor que yo."

• Seducir y rechazar. Encontrar defectos en otra persona antes de que ésta te rechace.

• Autocrítica intensa. Autopercepción equivocada de que el propio cuerpo es de algún modo desagradable. En ocasiones, una imagen anoréxica de sobrepeso, cuando esto no es objetivamente cierto. La anorexia y la bulimia como síntomas.

• Sarcasmo mordaz, menospreciar a los demás; tu sufrimiento es culpa de ellos.

• Solicitar consejo y luego rechazarlo. No ser capaces de renunciar a la intensidad del sufrimiento.

10

PUNTO CINCO: EL OBSERVADOR

PERSONALIDAD ADQUIRIDA		ESENCIA
CABEZA	Rasgos Caractéristicos: TACAÑERÍA	Mente Superior: OMNISCENCIA
CORAZON	Pasión: AVARICIA	Virtud: DESPRENDIMIENTO
MODO DE SER DEL SUBTIPO		
Sexual: COMPARTIR CONFIDENCIAS (SECRETOS)		
Social: BUSQUEDA DE TOTEMS		
Autoconservación: BUSQUEDA DEL CASTILLO (CASA)		

El Dilema

El ego del Observador es como un castillo, una estructura alta e impenetrable, con pequeñísimas ventanas en la parte superior. El habitante raramente abandona el recinto, observando a escondidas quién llama a la puerta, evitando ser visto. Los Observadores son personas sumamente privadas. Les gusta vivir en lugares aislados, lejos de las tensiones emocionales. A menudo desconectan el teléfono cuando se encuentran en casa, y en situaciones de grupo, miran desde afuera, haciendo intentos para conectarse con los demás.

De niños, los Cinco se sintieron invadidos; las paredes del castillo fueron asaltadas y su privacidad fue violada. Su defensa estratégica consiste en

retirarse, en minimizar el contacto, simplificar sus necesidades y hacer lo que puedan para proteger su espacio privado. Los Cinco dicen inventar elaborados sistemas para crear una distancia segura, puesto que si alguien se acerca demasiado, pierden su principal defensa. El mundo exterior es percibido como "invasor" y peligroso. En consecuencia, los Observadores se conforman con lo poco que tienen a su alcance, antes de arriesgarse a abandonar la seguridad de las paredes de su casa.

Pueden ser ermitaños, llevando una vida de reclusión, muy mental, dentro de los confines de una pequeña vivienda, saliendo únicamente a la biblioteca o a comprar provisiones. También pueden ser sumamente públicos, pero desde una remota posición de control, donde la interacción con el público es manejada por otros, que los mantienen informados por teléfono. Cuando los Cinco aparecen en público, es probable que se escondan tras una pose, lo que significa que habrán llevado a la mínima impresión sus sentimientos, integrándose en una escena.

Los cinco prefieren no comprometerse. Las relaciones financieras son percibidas como peligrosas. Las obligaciones son coercitivas. La ira y la competencia deben ser controladas, y los vínculos afectivos son agotadores. Los Cinco también pueden sentirse presionados por las expectativas positivas de la gente. La distancia segura implica no comprometerse y, a menos que la intimidad y el afecto se enfoquen con garantías de independencia continua, los Cinco encontrarán formas de esconderse o de aislar el contacto íntimo en un sector controlado de su vida.

Los Cinco son particularmente sensibles a las relaciones que los exponen. La auto-promoción, la competencia y las demostraciones de amor o de odio les dan la sensación de que están a merced de los demás. Los Cinco mantienen a distancia aquellas relaciones en las cuales podrían ser juzgados, un hábito autoprotector que en ocasiones se oculta bajo sentimientos de superioridad sobre aquellos que anhelan el reconocimiento y el éxito. Creen que los deseos y la emocionalidad intensa indican una falta de control y que cuando los sentimientos son dolorosos, deberían ser abandonados. Existe una sensación de triunfo cuando uno puede desconectarse fácilmente de aquellas necesidades

que dominan la vida de los demás.

Los Cinco son personas muy independientes. Pueden vivir solos y ser felices, sus necesidades son modestas, sienten mucho placer en el seno de su propia vida de fantasía y difícilmente perderán su tiempo y energía en preocupaciones triviales. Sin embargo, su independencia está basada en su capacidad de separar la atención de su vida emocional e instintiva, lo cual implica un costoso efecto secundario en el sentido de que se ven forzados a vivir totalmente dentro de sus mentes.

El amor a la privacidad se convierte en soledad cuando el Cinco se aísla y es incapaz de comunicarse. Cuando surge el deseo de contacto, los Cinco descubren lo difícil que es para ellos el acercarse a las personas y cuan a menudo son espectadores de su propia vida. Viven en una atmósfera de escasez, prefiriendo la "independencia" a la satisfacción, sintiendo aprehensión de que sus propios deseos les hagan dependientes de los demás. Al estar internamente vacíos y ser incapaces de pedir más, llegan a sentirse en extremo apegados a lo poco que tienen: unos cuantos recuerdos para llenar el espacio vacío y unas cuantas ideas muy valiosas para alimentar una mente hambrienta. "Cuando deseo hacer contacto, es semejante a morir de hambre en un festín. Ansio aquellos sentimientos que veo que los demás poseen. No puedo acercarme ni alejarme. Mi mano se siente paralizada entre mi regazo y la mesa." Desconectados de sus emociones y desesperados por establecer un contacto, los Cinco emplearán mucho tiempo y esfuerzo en encontrar un enlace mental con su propia humanidad. Una vez que centran su existencia en la mente, los Cinco persiguen la conexión a través del estudio y los conocimientos.

Los Observadores se sienten muy atraídos por los modelos y sistemas que explican los principios universales de interacción, y en especial por el comportamiento humano. Al dominar un sistema, como las matemáticas, el psicoanálisis o el Eneagrama, pueden formar un concepto mental de la forma en que se produce la relación y pueden ubicarse a sí mismos dentro del sistema sin que intervengan las emociones. Rara vez se sienten interesados por riquezas o posesiones materiales. El dinero se vale la pena porque permite

adquirir privacidad y proporciona independencia para de dicar tiempo libre a los estudios y a otros intereses. Los Cinco no utilizarán su limita energía en adquirir grandes cantidades de artículos mundanos. Si heredan dinero, probablemente lo acumularán debido a que les garantiza su independencia, pero continuarán viviendo sin demasiado lujo. Sí nacen sin dinero, no trabajarán para otros a fin de acumularlo. No obstante, sí dedicarán interminable tiempo y esfuerzo a los estudios demás ocupaciones mentales.

Los Cinco dicen que sus sentimientos son más accesibles cuando nadie los ven. Dicen que es difícil manifestar su ser profundo y real cuando otras personas están presentes, que su soledad es el escenario de una vida privada llena de fantasía. Dicen que se sienten separados de sus sentimientos durante la mayor parte del día, que necesite pasar tiempo a solas para "descifrar las cosas y descubrir lo que siento verdaderamente". Dicen sentir una mayor conexión con la gente cuando están solos, recordando : que dijeron durante una conversación de la vida real. Disfrutan más de la vida cuando están solos y libres para saborear retroactivamente lo que no sintieron en el transcurso del día.

Una reunión corta puede significar mucho para un Cinco, quien disfrutará la relación más tarde, en la privacidad de su casa. Los Cinco se acostumbran a compartir u interés, conexión o estudio especial con cada una de sus diferentes amistades. Puede que los amigos nunca se conozcan entre sí, ni sean informados acerca de lo que esta sucediendo en la vida del Observador, pero su presencia será atesorada, dentro de lo límites del nexo de confianza especial. Los Cinco pueden sentirse muy comunicados en una forma no verbal, necesitando sólo de un contacto mínimo para mantener viva 1 relación. Hacen honor a los pequeños rituales de la amistad y, si los amigos son inteligentes, convertirán al Cinco en su observador-consejero, en lugar de esperar demos traciones emocionales o confiar en que sea el Cinco quien inicie la relación.

Las preocupaciones habituales del Cinco incluyen:

• La privacidad.

• El no comprometerse; el retirarse y apretarse el cinturón como primera línea de defensa.

• El punto del miedo. Miedo a sentir.

• Sobrevaloración del autocontrol. Separar la atención de. los sentimientos. "El drama es para los seres inferiores".

• Emociones diferidas. Sentimientos contenidos mientras estén presentes los demás. La emoción viene después, cuando están solos y se sienten seguros.

• La compartimentación. Los compromisos en la vida se mantienen aparte unos de otros. Una casilla por compromiso. Límites de tiempo para cada casilla.

• Deseo de anticiparse a las cosas. Deseo de saber de antemano lo que va a suceder.

• Interés en conocimientos especiales y sistemas analíticos que expliquen cómo • funciona la gente. Desearían un mapa detallado de las emociones. El psicoanálisis, el Eneagrama.

• Confusión entre el no-apego espiritual y la clausura emocional prematura, para dejar fuera el dolor. El Buda no iluminado.

• Un estilo de atención que enfoca la vida y a sí mismo desde el punto de vista de un observador externo, lo cual puede producir:

• Aislarse de los sentimientos y eventos de la propia vida.

• La habilidad de mantener un punto de vista que permanezca separado de los prejuicios emocionales.

Historia Familiar

Existen dos modelos familiares que comúnmente ocasionan que los niños deseen retirarse. El primero es descrito por aquéllos que se sintieron tan abandonados, que aceptaron su destino, pero aprendieron a separar los sentimientos a fin de sobrevivir. La segunda y más común referencia a la infancia es aquella en que la familia era tan físicamente entrometida, que el niño "se cerraba" emocionalmente, a fin de poder escapar.

El siguiente relato proviene de un clásico Cinco, que ha logrado ganar mucho dinero en una especialidad de negocios muy poco conocida, en la cual es el único experto en la materia. Cuenta que prefiere vivir en un sector pobre de San Francisco, debido a que los alquileres son baratos y el restaurante chino donde come todos los días queda sólo a media manzana.

> Lo que recuerdo es el silencio y disfrutar la soledad. Era como si hubieran unas cinco personas girando en diferentes órbitas, en diferentes habitaciones de la casa. Poca conversación y, definitivamente poco contacto físico. Nuestros padres eran ambos sordos de nacimiento y, como todas las personas sordas, no podían modular sus voces. Por lo que muchas veces te encontrabas en un lugar público, con todos estos gritos raros, lo cual atraía hacia nosotros muchas miradas indignadas; y sentías deseos de convertirte en uno de los guisantes que estabas comiendo.
>
> El sentimiento básico era no ser visto, por lo cual cuando salía con ellos, llegué a ser experto en volverme camaleónico y en distraerme desvaneciéndome dentro de los cuadros que adornaban las paredes, tratando con todas mis fuerzas de hacerme invisible en ese lugar.

El segundo prototipo de la infancia lo brinda un programador de ordenadores, que le gusta trabajar por las noches, cuando no hay nadie en la oficina, excepto ocasionalmente la gente del servicio de limpieza y más de cien máquinas silenciosas.

Crecí en medio de siete personas que compartían tres habitaciones. No había forma de estar a solas, a menos que saliera de la casa o fuera al baño. Por lo tanto inventé mi propio lugar, en la plataforma de un árbol. Me iba allí arriba a divagar en el espacio, a leer y a espiar a todos los demás.

Tenía que cambiar de árbol cada vez que mis hermanos descubrían mi escondite. Deseaba tanto estar solo puesto que era el único momento en que podía estar conmigo mismo, en lugar de tener que tratar de escapar de gente que deseaba que hiciera lo que querían.

Luego empecé a crecer y tenía terror a las fiestas o a cualquier situación en que tuviera que conocer gente y vestirme de manera especial. Simplemente no llegaba a tiempo, para no verme forzado a entablar conversaciones triviales y a decir lo que se esperaba. Lo primero que hacía al llegar era determinar la localización de las salidas y planear mi propio mapa para navegar hacia la puerta de salida basta quedar cerca de una de ellas. Lo peor era quedar atrapado en una conversación, en particular con alguien que quería al de mí.

Distancia Emocional

Los niños que sienten necesidad de huir, encontrarán formas de distanciarse. Una de las formas es quedarse en su cuarto y cerrar la puerta. Otro método puede consistir en erigir un muro de distancia emocional, apartándose a si mismos de los propios sentimientos. Eventualmente, tú podrás aprender a estar directamente bajo la mirada de una persona que está tratando de inmiscuirse en tu vida y no sentir reacción alguna por esta intrusión. Como dijo una de las personas que utilizamos como ejemplo: "Podrían tratar de controlar lo que hacía, pero nunca lograban controlarme a mí."

Estábamos en un restaurante y mi madre comenzó a leer el menú en

voz alta: 'Tienen carne con guisantes y berenjena con especias...etc, etc." Siempre ha hecho lo mismo y siempre me molesta. Para decirme por algún plato del menú, necesito leerlo y considerar mi reacción interna, el sabor, la sensación, pero cuando mi madre me bombardea con las selecciones, se trata de algo distinto a mi ritmo interno, no me da tiempo para decidirme.

Se necesita de mucha concentración interna para crear la distancia, el muro tras el cual uno puede leer el menú y tomar su decisión. Entre tanto, existe la sensación de invasión, de impotencia. Más tarde, fuimos al zoológico y al Jardín de las Rosas y mi madre describía e interpretaba todo. "Mira eso. Que hermoso. Mira, una rosa inglesa. A esa otra se le conoce como Paz Rosada." Otra vez me quedaba sin espacio para apreciar las rosas sin ser dirigido.

Me encontré actuando igual que en la escuela primaria, quedándome atrás o adelantándome al grupo, tratando de conseguir que me dejaran espacio y aún así, no lo lograba, debido a que me estaban observan do para ver cómo respondía y esperando a que interrumpiera mi concentración. ¿Estoy creando una escena? ¿Pensará que soy grosero? Llego a estar tan atado a ella, que no estoy en el jardín y siento que debo estar a solas para poder apreciar las rosas.

En un medio de influencias coercitivas, la mejor forma de mantener la autonomía se logra mediante la ausencia de conexiones que te hagan sentir intensamente. Para un Cinco, el método para controlar una situación consiste en contener cualquier tipo de reacción a esta situación, en lugar de tratar de hacerse cargo del problema o de tratar de controlar a las demás personas involucradas.

Por regla general, el control de las reacciones personales significa que los sentimientos son reprimidos durante el tiempo en que se desarrolla la relación y son evaluados después, en la privacidad del hogar.

Cuando era más joven, llegué a ser una persona tan solitaria que cuando tenía que estar en medio de gente, imitaba sus rostros y sus formas de actuar, a fin de adaptarme a su entorno. Me gustaba estar solo y no encontraba nada dentro de mí que deseara compañía, así que desarrollé un sistema mediante el cual observaba la forma en que actuaban los demás y trataba de comportarme de la misma manera, en aquella ocasiones en que me veía obligado a estar cerca de la gente. A veces veía a la gente amándose en la calle y sentía mi soledad, pensando en lo que ellos estarían sintiendo.

Más adelante, comencé a detestar mi aislamiento. Deseaba compartir algo de lo que había descubierto mientras estaba solo, pero el verdadero placer de estar con alguien no lo sentía hasta después, cuando estaba nuevamente a solas. Era como si recordar la reunión fuera una experiencia más intensa que el propio hecho de estar juntos. Estaba tratando de equiparar los sentimientos que obtenía mediante el recuerdo, para ver cuáles eran los adecuados.

Me ha llevado años lograr sentir algo durante el transcurso de algún acontecimiento intenso, en lugar de sentirme fascinado por la interesante mancha que hay en la pared y comenzar a desaparecer dentro de ella.

Los Cinco comúnmente describen una transferencia perceptiva que mantiene a la gente a distancia. Existe la sensación de observar a los demás como si hubiese un vasto espacio vacío entre uno mismo y el resto de las personas en la habitación, o como si estuviesen involucrados en una conversación, situados del lado invisible de un espejo espía. Al ser invisibles, pueden observar desapasionadamente sin la necesidad de integrarse en la conversación ni de reaccionar de forma apropiada. Los Cinco ocasionalmente cuentan que cuando se ven obligados a hablar, no sólo ven a los demás físicamente lejanos, sino también como "caricaturas; como extraños de otro mundo".

Ocurre en situaciones donde me encuentro bajo presión o no deseo ser visto. Si no puedo escaparme o distraerme con los libros de arte en la mesa del café, siempre puedo tratar de fundirme con la habitación, separando mi presencia de forma que nadie sepa que estoy ahí. He logrado integrarme en una pared con tanto éxito, que un amigo que me busque pasará enfrente de mí, sin encontrarme.

Para lograr fundirse mejor con las paredes, uno necesita tener una bebida o un bocadillo en la mano, a fin de mezclarse con el ambiente general. Pero lo principal es desviar toda la atención tras de ti, hasta que ya no te puedan ver.

Desde esa perspectiva, las cosas parecen mucho más interesantes. Tú observas una habitación llena de gente grotesca divirtiéndose, caminando de un lado a otro, como la escena del bar en La Guerra de las Galaxias, o cualquier otra extraña película de extraterrestres.

La táctica defensiva de no comprometerse en relaciones emocionales se extiende a las emociones positivas, además de las negativas. Desear algo significa la posibilidad de pérdida y, anhelar fervientemente alguna cosa, significa sufrir las consecuencias de permitirse a sí mismo sentir apego por los demás y, por lo tanto, ser dependiente de ellos.

Mi idea de la seguridad consistía en desconectarme de mis sentimientos antes de que se apoderaran de mí. Si siempre me las podía arreglar solo, ¿para qué permitir que las cosas llegaran al nivel de los celos y la traición? Por lo cual, la idea era no hacerme nunca cargo de una cantidad de cartas que fuera a comprometerme en la partida.

Hace cuatro años, tras casi diez años de vernos tres veces a la semana, mi novia anunció que su reloj biológico se estaba agotando y que, a menos que nos casáramos y formáramos una familia, me abandonaría y buscaría a otra persona.

Empecé a extrañarla incluso cuando estaba solo. No podía casarme

con ella y tampoco podía renunciar a ella. Finalmente acepté, porque me parecía que, de cualquier forma, perdería algo. En los meses previos a la llegada del bebé, fui presa del pánico. No sabía si podría vivir con las constantes interrupciones y las exigencias sobre mi tiempo.

Aproximadamente un mes después del nacimiento del bebé, descubrí que había cambiado. Si el bebé lloraba, sencillamente iba y lo tomaba en mis brazos, en lugar de luchar conmigo mismo porque quería que estuviera en otra habitación. Pero mis sentimientos no se desconectaban. Lograba permanecer en contacto con lo que estuviera sintiendo en esos momentos, en lugar de separarme y aguantarme hasta encontrarme a solas.

Anticipación y Análisis de los Sentimientos

Los Cinco cuentan que tratan de obtener con anterioridad toda la información acerca de un acontecimiento, a fin de prepararse mediante el análisis anticipado de todo lo que podría ocurrir. Desean estar prevenidos con respecto a cualquier encuentro imprevisible o potencialmente embarazoso. Cualquier imprevisto o cualquier exigencia intensa de parte de los demás, en una situación en dónde él o ella no desean experimentar sentimientos, puede llevar a los Cinco al pánico.

El hábito de analizar previamente una relación permite que un Cinco permanezca más o menos desconectado durante el transcurso del acontecimiento. La estrategia consiste en analizar un tema con anterioridad, imaginando cuál será la mejor forma de comportarse y luego aislar los sentimientos durante el transcurso del acontecimiento, a menudo con la sensación de: "Esto ya lo he pasado". Posteriormente, cuando se encuentre a solas y sin peligro, el Cinco combinará paulatinamente los acontecimientos con los sentimientos, a fin de determinar su postura emocional.

La falta de preparación resulta aterradora. Siempre procuro conocer

con anticipación los detalles de la que será mi pareja durante la cena y de las personas que asistirán a la misma. Luego me imagino a mí mismo en el papel, lo que habrá en el menú y los antecedentes de los demás invitados. Por lo general a la hora de la verdad, cuando llega el momento de ponerlo en práctica, no me siento a gusto.

Soy profesor de lenguas clásicas en la universidad local. Al principio, me estimulaba tanto como me asustaba, pero tan pronto me acostumbré al material y a las clases, me encontré a mí mismo desconectándome mentalmente, a menudo al punto de que me encontraba suspendido arriba y detrás de mí, observándome a mí mismo como dictaba la clase.

Hubiera sido necesario algo completamente inesperado, como por ejemplo que uno de los estudiantes gritara de pronto "¡Fuego!", para recordar que en realidad me encontraba frente a personas, en una clase. Cuando me desconecto, siento que mi ser real se encuentra suspendido sobre y tras todo lo demás, observando cómo mi persona, tan correcta y profesional, es divertida, inteligente o cualquiera del resto de papeles ensayados para ese día.

Siento verdadera irritación al observar lo fácil que es predecir todo. A veces desearía que alguien notara que no estoy donde debo estar, o que alguien fuera lo suficientemente inteligente y me hiciera una pregunta que interrumpiera la monotonía de observarme a mí mismo, como un espectador que observa la vida de otra persona.

Los Observadores se encuentran afectivamente más abiertos cuando los límites de la relación están bien definidos. Cuando conocen los limites del programa y cuánto tiempo durará la reunión, se sienten libres para expresarse total y vehementemente en lo referente al tema y dentro del límite de tiempo. Puede que hayan ensayado, pero probablemente conectaran con los sentimientos del momento si comprenden el calendario, mientras que si surge algo inesperado, lo más probable es que se desplacen a la posición de

Observadores. Cuando se haya terminado con el programa y llegue el momento de las conversaciones banales, desearán irse a casa.

Muchos Cinco cuentan que son mucho más extrovertidos y tratan de acercarse más a los demás cuando están de viaje. Para ellos esta situación es ideal para establecer contacto, porque existe la sensación de ser el Observador de una cultura distinta y pueden controlar el tiempo que van a permanecer en cada lugar. En consecuencia, pueden disfrutar por completo de una situación única, deseando condensar la mayor cantidad de experiencias posibles en un limitado espacio de tiempo y almacenar los recuerdos para disfrutarlos más tarde.

> Fui botánico y profesor de la materia durante varios años. Un día simplemente abandoné todo y he estado viajando sin parar durante varios años. Existe una compulsión de vivir con mínimos, uno se siente sumamente estimulado al llegar a un lugar desconocido, con un conocimiento escaso del lenguaje y más o menos veinte dólares para sobrevivir. Lo he hecho una y otra vez, obligando al destino a darme algo. Tengo que esforzarme para sobrevivir cada día.
>
> Una vez hago amistades, consigo una amante y una base de apoyo, comienzo a hacer planes para irme. Existe una tremenda intimidad durante un intenso período y luego, me vuelvo a ir. Tan pronto conozco exactamente mi posición con respecto a los demás, experimento la insatisfacción de saber lo que ellos esperan de mí. A medida que me retiro, todo se desvanece y guardo una especie de nostalgia por lo que me sucedió en ese lugar, que no deja mi pensamiento y que permanecerá conmigo para siempre**.**

Compartímentación

La primera línea de defensa en el intento de crear distancias consiste en

retirarse físicamente, desconectando el teléfono y permaneciendo incomunicado. En una forma más interna, se puede mantener la distancia desconectando la atención, de manera que las experiencias potencialmente cargadas sean separadas unas de otras mediante muros. Los Cinco mantienen los diferentes sectores de sus vidas separados unos de otros. Existen diferentes amistades para los diferentes sectores, las cuales nunca se conocerán entre sí, ni serán informadas acerca del resto de las personas dé la vida del Observador. Los Cinco podrían desarrollar apasionados intereses dentro de los confines de un tiempo y lugar específico, que serán luego abandonados hasta que "toque" volver a ellos nuevamente.

Los Observadores considerarán la compartímentación de la vida en sectores aislados como una forma de privacidad, más que como una aversión a darse a conocer por completo. Es como si los Cinco tuvieran tan pocas defensas en contra del resto del mundo en situaciones de negociación y conflictos, que la defensa preferida consistiese en no llamar la atención.

> Siento que si alguien se mete en mi casa se podría llevar todo, hasta mi camisa. Es la defensa del gato sin uñas: tienes que irte y cerrar la puerta a todo, porque careces de los recursos para pelear. En lugar de pelear, me retiro, lo que significa que ellos obtienen todo y, una vez más, tendré que arreglarme con muy poco. Lo que también me molesta de que se me lleven hasta la camisa es que poseo tan poco, que podría ser mi única camisa. Pero preferiría quitármela y regalarla que discutir con alguien por su posesión.

> Otra forma de crear una distancia segura consiste en mantener los recuerdos separados en secciones, o sea que lo que se hizo esta mañana aparenta no tener ninguna relación con lo que se está haciendo esta tarde.

En realidad, la memoria selectiva no significa que uno no recuerde lo que hizo esta mañana, sino que parece como si los acontecimientos de tu vida ocurrieran de forma fragmentada, sin ningún estado continuo de sentimientos

que les proporcione cohesión.

> Tengo una capa llena de recuerdos y la razón por la cual me aferró a estas pequeñeces, es que cada una concentra gran cantidad de recuerdos en un pequeño objeto, que me trae a la memoria todo un período de mi vida. Tengo una caja con unos cuantos hilos del suéter que usé durante mis cuatro años de estudios de doctorado. Todavía guardo la punta del taco de billar que utilicé para ayudarme a costear mis estudios durante esos cuatro años, apostando por mí; y todavía guardo los cordones umbilicales de mis dos hijos. También tengo algunos objetos como recuerdo de mis viajes, que me ayudan a recordar esos tiempos maravillosos.
>
> También colecciono hechos. Es lo que llamo mente de papel atrapamoscas: una impresionante colección de hechos sin ninguna relación con las cosas que me interesan. Se amontonan como el polvo y siempre deseo adquirir más, pero puedo perder el hilo acerca de cómo se supone que deben encajar unos con otros.

Los Gozos de la Privacidad

Los Cinco parecen vivir cuando están a solas. A menudo necesitan alejarse de la gente para recargar sus baterías y para liberar los sentimientos que mantuvieron reprimidos mientras se encontraban en presencia de otras personas. El Cinco emplea su tiempo privado en ensueños y cosas interesantes en qué pensar. Adoran la compañía de su propia mente y, a menos que la privacidad se hunda en sentimientos de aislamiento, raramente se encuentran deprimidos o aburridos por falta de cosas que hacer.

A pesar de que los Observadores pueden parecer solitarios y socialmente aislados desde el punto de vista de los tipos más extrovertidos, los Cinco prefieren estar solos. De hecho, son notablemente independientes. No buscan la aprobación de los demás, prefieren ser económicamente independientes, insisten en ir y venir a su antojo y desean permanecer libres del agotamiento

emocional que producen las relaciones de dependencia. Puesto que los Cinco no buscan renombre, pueden formar una vida completamente autónoma en torno a su hogar, en el que los Observadores vivirán encantados, en compañía de sus propios proyectos y fantasías. La siguiente declaración fue formulada por un joven cineasta, quien originalmente se dedicó a la fotografía debido a que se sentía cómodo en público, tras el lente de la cámara.

> Se me conoce como un tipo extrovertido y gregario, totalmente distinto de como yo me siento internamente. Mi extroversión se debe a que cuando estoy filmando, estoy totalmente enamorado de mi guión y sé exactamente lo que quiero que haga todo el mundo en el escenario para capturar esa visión en celuloide. Debido a que todo es premeditado y está tan controlado como me es posible, las pequeñas improvisaciones de los actores o las improvisaciones visuales que aparecen cuando el rollo es revelado son preciosas para mí. Los momentos más felices de mi vida se dan cuando estoy solo en la sala de proyección, viendo cómo mi propia imaginación cobra vida.

Formas de Esconderse en Lugares Públicos

La gente que prefiere estar sola, pero que se ve en la necesidad de asistir a lugares públicos, desarrollará ingeniosas maneras para desviar la atención de sí mismos. Una táctica obvia consiste en llevar la conversación a un tópico de interés mutuo o transferir el centro de atención hacia la conversación de otra persona. Los Cinco pueden ser amigos comprensivos, siempre y cuando se encuentren en el papel de consejeros de personas que estén progresando independientemente en sus propias vidas, en lugar de pretender lograr una conexión emocional con el Cinco.

Otra de las formas en que los Cinco desvían la atención consiste en familiarizarse con un método que concentre la complejidad del

comportamiento humano dentro de un sistema mental amplio. Los Cinco pueden identificarse profundamente con los demás y comprender los altibajos emocionales desde una perspectiva puramente mental, mediante el estudio de un sistema como el psicoanálisis o la astrología. Al aprender cómo funcionan emocionalmente las personas, pueden conversar con facilidad a cerca de modelos de sentimientos, sin necesidad de comprometerse personalmente. Un extraño podría considerar el interés del Cinco en la abstracción sistemática como un modo de esconderse del contacto personal, reemplazando sentimientos por ideas acerca de lo que se debe sentir.

Los Cinco son especialistas en otra forma de escondite público: desaparecer dentro de una pose apropiada. La pose se ajusta a las circunstancias. Por ejemplo, un Cinco que era excelente músico de rock logró trabajar con varías orquestas tradicionales, situando su atención ligeramente fuera de sí y siguiendo una rutina bien ensayada. En una fiesta de coctel, su pose podría incluir un disfraz, un trago y la colocación correcta de la rodilla al cruzar la pierna. Su objetivo era lograr desviar la atención hacia el chasis, de manera tal que necesita habitar ese chasis mientras dure la fiesta.

Relaciones Intimas

Para los Cinco, el problema central es el miedo a sentir. La intimidad es una tensión en las defensas básicas consistentes en desconectar la atención de las emociones intensas; lo que significa que un Observador enamorado se encuentra atrapado entre emociones intensas y el hábito de no querer sentir nada.

Los Cinco deben lidiar con el hecho de que son más emotivos con respecto a las personas cuando están solos, recreando un encuentro, que cuando esas mismas personas están físicamente presentes. Dicen que a menudo se sienten

paralizados duran te una reunión cara a cara y que necesitan estar a solas para determinar lo que sien ten. El hecho de que los Cinco puedan sentir más en retrospectiva, cuando están a salvo de intrusiones, se manifiesta de forma particular al aislarse inmediatamente des pues de un encuentro profundamente íntimo. Como se agotan fácilmente con los con tactos intensos o prolongados, los Observadores se retirarán a fin de determinar su posición. La pareja, que podría no tener las mismas capacidades de separación, probablemente se sentirá afectada por este retiro inmediato de la intimidad. Generalmente, debido a que los Cinco muy raramente discuten el tema, sus amigos no son conscientes de cuánto tiempo dedican los Cinco a pensar en las personas importantes en su vida cuando están solos, ni de cuánto tiempo dedican a anticipar o analizar sus reuniones con estas personas. El Cinco puede formar por su parte una poderosa conexión mental, sin que la otra parte involucrada sea consciente de que ha llegado a ocupar una posición central en la vida interior del Cinco.

Cuando una relación es intelectualizada, puede ser disfrutada en pequeñas raciones en forma abstracta. Cuando están solos, los Observadores tratan de adaptar sus sentimientos a sus pensamientos, a fin de lograr reunirse finalmente con lo que sienten en realidad. Debido a que desconectan su atención de las emociones intensas y puesto que intelectualizan sus afectos, las parejas de los Cinco generalmente los consideran personas perennemente distantes y, por lo tanto, emocionalmente frías.

En el aspecto superior del contacto íntimo, es indudable que los Cinco aprecian a las personas en diversos niveles abstractos de conexión. El compromiso se asume primero mental y luego emocionalmente. Una vez asumido, el compromiso puede ser duradero, pero siempre con límites definidos de tiempo y energía.

En el aspecto inferior de la intimidad, la ambivalencia entre el deseo de sentir y el deseo de separarse puede ser extrema. Las situaciones que produzcan sentimientos espontáneos, especialmente los enfrentamientos serán vehementemente evitados. En última instancia cualquier compañero o compañera sentirá que se encuentra en el papel del agente activo: el que tiene

que tomar la iniciativa y acercarse al Cinco.

Ejemplo de una relación de pareja: Cinco y Nueve, el Observador y el Mediador

Los dos tipos comparten la comprensión de la comunicación no verbal. Ambos pasarán muchas noches en casa, sintiéndose seguros y comprendidos el uno por el otro, pero sin necesidad de decirlo directamente. Cada uno le concederá al otro, de un modo natural, el espacio privado necesario para tomar decisiones y para llegar a una posición personal auténtica.

La sexualidad puede constituir otra forma importante de comunicación no verbal para la pareja, en la que el Nueve se fusionará de manera inconsciente con el estilo sexual del Cinco. El Nueve se acercará al Cinco, intentando fusionarse con los deseos de su pareja, lo cual (en una interesante combinación de energías) convertirá los deseos no manifestados del Cinco, naturalmente retraído, en un punto central de acción. La rutina doméstica también será un área de contacto no verbal, pues cada uno de ellos valora la familiaridad de los encuentros cotidianos en la cocina y a la hora de la cena, como una forma segura y conocida de pasar tiempo juntos.

Lo más probable es que ninguno de los dos interfiera en los intereses del otro. Si el Nueve desea emplear energía en actividades múltiples, al Cinco no le molestará, a menos que esto perturbe la rutina hogareña. Si la pareja Cinco desea compartimentar sus actividades, el hecho también será aceptable, a menos que el Cinco se vuelva misterioso y retire el nexo de confidencialidad. Siempre y cuando cada uno de los miembros de la pareja pueda decirle al otro lo que está sucediendo en sus respectivas vidas, se podrán conceder una gran cantidad de espacio, con interferencias mínimas. Sin embargo, ambos tipos poseen tendencia a retener información como una forma de defensa propia, y ambos pueden ser extremadamente celosos. Surgirán dificultades si uno de los miembros de la pareja crea distancias al suspender el sexo o la comunicación de información personal.

Si el Nueve invierte sus energías en proyectos personales, el Cinco asumirá la posición de consejero y comenzará a considerar las actividades del Nueve como interesantes puentes hacia el mundo exterior. Sin embargo, si el Nueve comienza a depender demasiado del apoyo del Cinco o intenta forzar al Cinco a que participe en las actividades, podría surgir una grave desavenencia, en la cual el Cinco se sentirá asfixiado por la dependencia del compañero y el Nueve se sentirá abandonado por el distanciamiento del Cinco. Los Nueve pueden empezar a convertirse en dependientes de la aprobación y de las demostraciones de afecto, en cuyo caso el Cinco mantendrá fríamente que la pareja debería saber que él o ella es importante, sin la necesidad de oírlo a todas horas, y tratará de imponer límites en el tiempo dedicado a una pareja emocionalmente necesitada. El Nueve se sentirá doblemente abandonado si el Cinco empieza a suspender la actividad sexual, además de las demostraciones de afecto. La única salida para el Nueve será concentrarse en un interés externo, como una forma de inyectar de nuevo vitalidad a la relación. Una vez que se le retira la atención directa al Observador, se sentirá menos asfixiado y comenzará a enfocar de nuevo los intereses de la pareja.

El aburrimiento también representa un peligro para ambos. Cada uno necesita del estímulo del otro y a cada uno le preocupa la falta de estímulo. El aburrimiento produce críticas: el Nueve criticará porque se ha fusionado a los deseos de su pareja y no encuentra ahí ninguna inspiración; el Cinco criticará porque la ira surge con violencia cuando el ambiente hogareño es percibido como lo suficientemente seguro para la expresión de emociones negativas. El enojo de un Cinco generalmente es expresado mediante gestos hoscos o helados silencios negativos, que lograrán que el Nueve se sienta sumamente incómodo.

Si cualquiera de los dos amenaza con terminar la relación o da inicio a una relación externa, se experimentarán unos celos tremendos, inesperados. Si el Cinco ha llegado a sentir dependencia por la pareja, aun cuando intelectualmente lo niegue, sentirá la pérdida del compañero como si perdiera su propia vida. Igualmente, el Nueve sentirá que los aspectos de su ser que se han fusionado con su pareja serán cercenados y perdidos para siempre. En otra combinación interesante de emociones, la pareja romperá el aburrimiento y

tomará conciencia de la importancia adquirida por la relación, a través de una discusión o debido a los celos.

Tanto para el Cinco como para el Nueve, el ser conducidos al punto de un verdadero compromiso puede resultar angustioso. Cuando un Nueve decide comprometerse y el Cinco desarrolla sentimientos por otra persona, la conexión puede ser reforzada mediante la demostración y el recuerdo de pequeñas muestras de afecto. El Nueve necesita de una fusión emocional y erótica y el Cinco necesita apoyo cuando se presentan los sentimientos.

Relaciones con la Autoridad

Los Cinco detestan poner su tiempo y energía a la disposición de los demás. Viven con la sensación de que sus recursos de energía son limitados y que las relaciones personales los agotan. Se sienten exhaustos si no tienen claro lo que los demás esperan de ellos o si sus obligaciones en el trabajo están sujetas a cambios repentinos.

Los Observadores, motivados por su aversión a que otros utilicen sus limitados recursos de tiempo y energía, ofrecerán resistencia distanciándose del control autoritario. Prefieren una supervisión mínima y se disgustan especialmente con un jefe que se presenta de improviso o que desea que le mantengan constantemente informado. El contacto con los extraños se percibe como una intrusión, a menos que los límites de lo que se va a discutir hayan sido establecidos de antemano. Comúnmente consideran las recompensas tipo títulos o salario como trampas utilizadas por la autoridad para seducir a los empleados y lograr que se agoten su tiempo y energías. Los Cinco prefieren no recibir ese tipo de recompensas, si de esa forma pueden determinar sus propias condiciones de trabajo.

Sin embargo, los Cinco estarán dispuestos a trabajar duro bajo un sistema autoritario que les permita definir su propio horario y les conceda libertad

para escoger las condiciones bajo las cuales se relacionarán con la gente. Pueden ser extrovertidos y amistosos si se les comunica de antemano lo que se espera de ellos. Por ejemplo, los Observadores quieren conocer algunos detalles de las personas que asistirán a una reunión, o cuales serán los temas de conversación para estar preparados.

La autoridad menor probablemente será considerada como una extensión de los controles que los Observadores procuran evitar. El nivel de su preocupación acerca de las posibles invasiones a su privacidad a cargo de las autoridades menores puede variar desde una aversión neurótica a contestar el teléfono, hasta el cálculo detallado y un plan de acción específico de cómo evitar relacionarse con los vecinos, caseros e instituciones públicas, tales como Hacienda.

La razón fundamental para evitar el contacto es que los Cinco prácticamente no tienen defensas en los enfrentamientos. Una vez que la autoridad les manda directamente una carta o, peor aún, solicita una reunión frente a frente, los Cinco sienten que no pueden hacer nada a su favor para negociar una solución aceptable ante lo que la autoridad exija. La línea de defensa preferida consiste en retirarse de la esfera de influencia de la autoridad y renunciar a aquellos lujos que conduzcan a complicaciones en los sistemas de pagos, hipotecas y deudas con la sociedad.

En el aspecto superior de las relaciones de autoridad, los Cinco pueden concentrarse claramente en decisiones difíciles, puesto que pueden separar su atención de la interferencia de temores y deseos. Con frecuencia son el cerebro a la sombra, que mantiene la calma cuando todos están alterados. Poseen una inclinación natural hacia la planificación impersonal y los proyectos de amplio espectro, que exigen de una opinión teórica general y amplia. Están dispuestos a iniciar proyectos importantes y poco conocidos y a trabajar entre bastidores en proyectos que nunca conducirán al reconocimiento público. Son mucho más eficaces si se les utiliza como el cerebro, más que si se les responsabiliza de la continuidad o reestructuración de un proyecto.

En el aspecto inferior de las relaciones de autoridad, pueden ser evasivos

cuando se sienten abrumados y su presencia es inaccesible. Pueden anunciar inopinadamente que parten de vacaciones, justamente en el momento clave de un proyecto o utilizar al tiempo y a las personas como barreras entre ellos y los problemas.

Una típica Relación de Autoridad Entre los Puntos: El Cinco y el Cuatro, el Observador y el Romántico

Si el Cinco es el jefe, se sentirá más cómodo trabajando en un espacio privado, con límites de tiempo definidos para todas las relaciones personales: la hora de cincuenta minutos, la reunión con una agenda establecida, la llamada telefónica programada. Esperará que el empleado Cuatro filtre todas las intrusiones innecesarias y que, en lo posible, trate directamente con los clientes o compradores. Siempre y cuando el empleado cumpla con las fechas límites y actúe como un intermediario eficiente, el jefe no sentirá deseos de supervisar el trabajo. La operación funcionará fluidamente si al Cuatro le agrada asumir responsabilidades y consulta únicamente cuando es necesario. El jefe estará encantado de que el empleado se haga indispensable, mientras no surjan conflictos.

Si los problemas llegan a oídos del jefe, el Cinco jefe tendrá tendencia a alejarse, en lugar de afrontar las cosas. El Cuatro podría malinterpretar esto como una falta de atención personal, especialmente si el jefe utiliza notas o intermediarios para tratar con el empleado, en lugar de encargarse del problema personalmente. Se podría presentar una grave situación si el empleado Cuatro se siente ignorado y el jefe se retira, en la que el empleado Cuatro se deprimirá, actuará con negligencia o exagerará conductas inaceptables, a fin de lograr una reacción. El jefe podrá optar por despedir al empleado, antes que negociar con él, lo cual podría ocasionar que el Cuatro se aferré y luche por lo que percibe como un despido injustificado.

Este tipo de situación puede evitarse si ambas partes demuestran interés. El Cuatro desea recibir reconocimiento de parte de una fuente especial y el Cinco

desea ser el cerebro tras una operación eficientemente concebida, que no dependa de su presencia personal. Si el jefe demuestra interés en investigar las causas de la desavenencia, el Cuatro se mostrará más cooperativo. Si el empleado es capaz de sugerir soluciones prácticas para remediar la situación, que no requieran de confrontaciones o encuentros emocionales, el Cinco se mostrará agradecido. El empleado deberá moverse de una postura primordialmente emocional, hacia una más lógica, y el jefe tendrá que alejarse de una postura primordialmente mental, para prestar atención a los sentimientos del empleado con respecto al empleo.

Si el Cinco es el empleado, le será más difícil relacionarse con los compañeros de trabajo que con las tareas. Para algunos Cinco es difícil trabajar en un despacho que se encuentre en un espacio abierto, en presencia de otras personas; además, para todos los Cinco resulta muy difícil mantenerse en contacto con sus sentimientos si no están protegidos por la privacidad. Muchos Cinco cuentan que se ocultan tras la pose de un empleado de apariencia congruente con el ambiente de trabajo, mientras que internamente se sienten separados de sus emociones. Sería de gran ayuda que existiera una línea de comunicación directa con el jefe, de manera que las instrucciones no reciban interferencia de fuentes de información externas.

Los empleados Cinco pueden desarrollar una pose correcta que les permita trabajar en empleos como recepcionistas, artistas o animadores, en los cuales tienen que tratar con el público en general. El mecanismo clave para que funcione la pose de trabajo de un Cinco es que la misma sea ensayada y proporcione al Cinco un escondite seguro en los lugares públicos. La pose los protege mientras los Cinco puedan predecir con certeza la forma en que los demás reaccionarán a la pose. Las profesiones que requieran de una habilidad real para tratar con el público, como los vendedores o los políticos, que dependen de reuniones espontáneas y variaciones de la imagen personal, no resultarán atractivas para un Cinco, quien prefiere enfrentar situaciones nuevas desde la seguridad de una pose establecida.

Si el jefe Cuatro confía en las capacidades del Cinco, debería tratar de desarrollar una relación que coloque al Cinco en una posición de asesoría. Los

Cinco disfrutan de las relaciones privadas con personas cuya pericia puedan respetar y colaborarán de forma voluntaria cuando la atención se enfoque en un proyecto, en lugar de sobre sí mismos. Si el jefe Romántico fuese inteligente, asumiría la responsabilidad por la presentación pública y la continuidad, dejando al empleado Observador como consejero y estratega. Si se le protege de confrontaciones directas, el empleado Cinco logrará pensar con claridad durante las fases difíciles de un proyecto y ayudará al jefe Cuatro, quien atravesará períodos de depresión, euforia y destructividad con referencia a proyectos personales.

Cómo Prestan Atención los Cinco

El aislamiento de un Cinco no depende únicamente del retiro a la privacidad, ni siquiera de la creación de muros emocionales. El aislamiento psíquico del tipo puede ser visto como el hábito de desconectar los sentimientos, a fin de poder observar. Este hábito de atención puede llegar a ser particularmente obvio bajo presión, durante situaciones íntimas o en situaciones imprevistas que exijan una reacción inmediata. En los casos de desapego extremo, un Cinco podrá tratar de desaparecer congelando la atención en un punto situado fuera de su propio cuerpo.

> Entre los veinte y treinta años, fui literalmente un ermitaño. Sin teléfono, pocos amigos y viviendo en el campo, en un lugar recóndito. Cuando decidí que quería estudiar fotografía, no recordaba cómo mantener una conversación. Durante mi primer año de estudios empecé una terapia. Me recomendaron ejercicios corporales. Durante los ejercicios de respiración me encontraba tan concentrado que ni siquiera podía sentir mi cuerpo.
>
> Durante una sesión, sufrí una convulsión corporal completa y descubrí que me había separado, observándome a mí mismo durante la convulsión, sin ninguna sensación en mi cuerpo. Desde entonces soy periódicamente consciente de estar fuera de mí, observando. Me ocurre

cuando llega el momento de “entrar en escena”. Aun cuando haya ensayado, puedo encontrarme de súbito separado, observando mi cuerpo comportarse como se supone que debía hacerlo.

Además de proporcionar una barrera contra la experiencia inmediata de una emoción fuerte, el hábito de separarse de los sentimientos a fin de observar puede producir una dramática experiencia de lo que los meditadores reconocen como la separación entre el objeto de atención y el observador interno.

En ocasiones me siento como si fuera una de mis viejas muñecas de papel, con un lindo vestido colgado al frente y pequeños volantes sobre los hombros. Nadie me ve, ven sólo el parapeto de mi vestido y mi rostro de muñeca de papel. Mientras tanto, estoy de pie detrás de mí misma, como un tercero en mis conversaciones, observando el rostro de la persona con quien converso y a mi misma, ahí, de pie tras el vestido.

Cuando tenía diecisiete años y empecé a tener relaciones sexuales, mi mente daba un vuelco y allí estaba yo, mirándome desde fuera. Hacer el amor constituye el ejemplo más claro de a dónde voy cuando estoy bajo presión. Básicamente, deseo evitar la presión, pero cuando tengo que hacerle frente, me encuentro a mí misma separándome de los sentimientos. Mientras más difícil es mi vida, más fascinada me siento observándome. Y me repito cuál será el próximo paso. Me casé porque deseaba ver qué haría y permití que el lobo se acercase demasiado a la puerta porque quería ver cómo podría salir del problema.

Práctica de Atención

Esta práctica puede proporcionar a los que no son Cinco una idea de lo que significa desconectarse y observar un objeto de atención interna. Esta es la manera de focalizar la atención que los Cinco aprendieron durante su infancia,

como una forma de sentirse seguros ante la amenaza de una situación incierta. Existen diferencias entre el hábito de un Cinco de separar la atención de los objetos que les asustan, como las intrusiones o sentimientos sexuales intensos y la conciencia que tiene un meditador de la separación entre el ser observador y el objeto que se contempla. Una diferencia importante es que un Cinco se paraliza al desconectarse ya que su costumbre habitual es observar cuando un acontecimiento produce miedo y el hábito consiste en mantener la atención separada de los sentimientos conectados a lo que ve. Si el Observador se fusionara con los sentimientos generados por el acontecimiento que produce el miedo, los Cinco perderían la defensa de mantener la mente y las emociones separadas. El Cinco estaría entonces a merced de verse afectado por los demás y sentir sus propios deseos.

En contraste con la observación paralizada de un Cinco, que evita los sentimientos, el observador interno de un meditador logra una conexión con los objetos internos de atención, tales como las sensaciones corporales, la resonancia de los cantos, las imágenes y las emociones puras.

Imagínate a ti mismo frente a alguien que haya tratado de inmiscuirse en tu vida. Podría ser tu madre, que te ha revisado los cajones de tu armario cuando no estabas en casa o el hermano que consiguió abrir tu diario y lo estuvo leyendo durante meses, antes de que tú te dieras cuenta. Logra encamar ese sentimiento de ser invadido en una forma que no puedas controlar e imagínate lo que sería tener que vivir con esta persona en tu casa, día tras día.

Ahora encuentra una forma de aislarte, de manera que no te afecte lo que ha hecho esa persona. En este ejercicio, el énfasis está en protegerte a ti mismo de los sentimientos, aislándote del intruso, en lugar de obligarte a contener la emoción. Los Cinco cuentan una sensación de control e incluso de placer, al ser capaces de separarse para no verse afectados por las influencias externas.

Algunos Cinco dicen que se desplazan a un lugar profundo dentro de sí, donde no existe emocional alguna. Otros dicen que se separan de un intruso

colocándose detrás de un muro o de un espejo espía o que transfieren la atención a un lugar seguro, fuera de la relación. Desde ese lugar pueden observar lo que está sucediendo sin involucrarse emocionalmente.

Estilo Intuitivo

Cuando los Cinco se sienten atraídos por la meditación, casi siempre encuentran una inclinación natural hacia las prácticas de separación. El Vipassana y el Zen son ejemplos de dichas prácticas y ambas ponen el acento en cultivar los poderes de observación interna, para lograr una mente en blanco, libre de pensamientos y demás intrusiones. Desafortunadamente, el interés de un Cinco puede consistir en llegar a ser un maestro del distanciamiento y sentirse protegido para no tener que sentir nunca más los temores y deseos de la vida común. Debido a este deseo de separación mental prematura, el Cinco ha sido denominado el Buda no iluminado.

Considérese la diferencia entre la separación prematura de un Cinco que medita, a fin de lograr mayor inmunidad contra los sentimientos y el siguiente informe de un Cinco que siempre ha utilizado el estado de separación mental, como una manera de ser más consciente de lo que siente.

> Me he dedicado siempre a correr y durante muchos años consideré que este deporte era una metáfora de mi deseo de estar tan lejos de casa como me lo permitieran mis piernas. No importaba lo que sucediera en casa, podía contar con eliminarlo tan pronto me hubiera alejado un kilómetro.
>
> Mis pensamientos cesaban y estaba libre de todo, excepto de la naturaleza que pesaba a mi lado y del movimiento de mi cuerpo, que parecía avanzar por sí solo. Lo mío es la distancia. El entrenarme para una carrera de cien kilómetros, y hacerlo todos los años, es un momento cumbre de mi vida.
>
> También utilizo este deporte para conectarme con mis sentimientos.

Al correr, puedo estar seguro de que se despejará cualquier cosa que me preocupe o me mantenga indeciso y, cuando esto ocurra, trataré de ser consciente de mi preocupación y dejaré que los sentimientos vayan y vengan. Llamo a esto: "correr con un problema" y de esta forma he aprendido mucho acerca de mí mismo.

En varias ocasiones, he experimentado mientras corro ráfagas verdaderamente intuitivas con respecto a una decisión en la que he estado pensando. Por ejemplo, una vez me encontré corriendo hacia el interior de un desfiladero, en dirección a un socio en potencia para mi empresa y alejándome de otros dos sólidos candidatos, a pesar de que, en el desfiladero no había nadie más que yo. En otra ocasión creí que me iba a doler un tobillo, pero sabia que un tipo me ayudaría a regresar, lo que resultó ser una descripción bastante precisa de lo que sucedió en la negociación que me preocupaba mientras estaba corriendo.

Este corredor ha encontrado una forma de permitir que se presenten sus sentimientos e impresiones durante su estado de separación mental. No está en peligro alguno de ser "atrapado" por sus emociones, en el sentido de no ser capaz de liberarlas.

Sin embargo, se permite a sí mismo sentir, dejar que sus reacciones surjan espontáneamente, antes de que esté preparado para ellas, lo que no es fácil para un Cinco.

Cuando corre, su atención se sintoniza con el observador interno y al estar dispuesto a resolver su problema, en vez de dejarlo a un lado, se concentra en su preocupación, en lugar de separarse durante el transcurso de su carrera.

Avaricia

Durante las épocas difíciles el Observador preferiría arreglárselas con

menos, antes que arriesgarse a acercarse a otros para conseguir más.

La reacción preferida consiste en retirarse, en instituir un movimiento para econo-mizar, en reducir al mínimo las necesidades personales y en minimizar la dependencia en los demás.

Existe un sentimiento de independencia al notar que esto no lo necesito, me puedo arreglar sin aquello.

Existe más placer en vivir con lo mínimo que en acumular un montón de basura para la cual no se tiene ningún uso. Mis artículos portátiles son un catre, un gato, algunos libros muy importantes y un par de mudas de ropa. El desayuno siempre es igual: un bollo y una taza de té. Siento mucho placer en lo poco que necesito, una verdadera apreciación por tener suficiente aire, comida y tiempo para estar a solas.

No me siento privado por vivir con tan pocas cosas. Estoy fuera de la carrera salvaje que motiva la vida de mis amigos. Más dinero significa más impuestos, una casa grande significa estar atado como un esclavo. Para mí, el lujo es algo como un postre después de la cena, pero si tomara postre todas las noches, sentiría que el postre me controla y comenzaría un ayuno.

A los Cinco adinerados también les gusta arreglarse con lo mínimo. A menudo existe una sensación de pobreza; una atmósfera de vacío interno, como si lo que se le ofrece no fuera nutritivo y se pudiera vivir sin ello. Los Cinco adinerados adoptan la misma forma de vida restringida de sus contrapartes más pobres y sufren de la misma sensación de pobreza interna, pero la resistencia a colocar su energía al servicio de otros o a hacer el esfuerzo de ganar más dinero no es tan clara como en el caso de Cinco con sus libros preciosos y su catre.

Howard Hughes, el Cinco multimillonario que vivía sin lujos y finalmente se retiro de todo contacto humano, representa un ejemplo de un Cinco con rasgos esquizoide patológicos. Manejaba su imperio por control remoto, a través de intermediarios y de teléfono. Logró evadir contactos y conflictos, pero no participaba del lujo adquirido. Tenía por hábito sentarse a la mesa,

pero no extender la mano para comer.

Por lo tanto, ¿cómo pueden los Observadores sufrir de avaricia? Si prescindir de cosas materiales les proporciona un sentimiento de placer e incluso de superioridad sobre los que se esfuerzan para obtener riquezas materiales, ¿cómo pueden aquello con necesidades físicas mínimas sentir las punzadas de la codicia? El hecho es que 1a separación de los Cinco es compulsiva, más que escogida. Se basa en el miedo a perder lo poco que tienen, a sacrificar la independencia, involucrándose con aquellos que controlan la fuente de suministros, de ser invadidos por la gente, como lo fueron en el pasado.

Es como si la independencia de un Cinco estuviese basada en su capacidad de comentar mentalmente: me las puedo arreglar sin esto. La situación llega a lo imposible cuando un Cinco se engancha con algo y no puede repetirse a sí mismo "me la puedo arreglar sin esto". Cuando algo se hace tan valioso que impregna el espacio privado de un Cinco, cuando un Cinco se ve atrapado por el deseo de poseer a una persona o cosa, la pobreza interna es intensificada por la invasión del deseo.

Debido a que los Cinco, para sentirse protegidos, dependen tanto del conocimiento premeditado, sienten apego principalmente por el conocimiento, más que por la gente o por las cosas. Cuentan que su sentido de aislamiento interno se alivia cuando se sienten cercanos a la comprensión del funcionamiento del universo o del comportamiento humano. Es como poder incluirse en la maquinaria universal sin tener que comprometerse emocionalmente y, al obtener las llaves de la máquina, observar a lo demás atrapados por los peligros del amor y del odio, sin tener la sensación de esta fuera.

> Entre los veinte y los treinta, seguí las enseñanzas de un gurú y me entregué al estudio del yoga.El ascetismo me era sumamente atractivo. Me levantaba a las 4:00 de la mañana, hacía una dieta vegetarían; ayunaba con regularidad y también fui célibe durante siete años. Creo que vi una única película a lo largo de todo el tiempo que viví en el ashram. Adoraba el

programa y encontré algún poder dentro de mí par sobrevivir con alegría y renunciar a todo.

Luego mi maestro me dijo que me fuera y que regresara al mundo. No podría regresar hasta que pasaran dos años. Dejé el Ashram con aproximadamente 500 dólares en el bolsillo, busqué trabajo y comencé vivir solo. Debo decir que mi maestro tenía razón: la lavandería, mis cuentas y la necesidad de entrevista me con extraños para conseguir empleo provocó en mí tantas reacciones, que me sumergí en el yoga par poder sobrevivir.

La Virtud del Desapego

Obviamente, el desapego es lo contrario de la dependencia y la dependencia se deriva de una sensación de deseos frustrados. Cuando podemos saciarnos de algo cada vez que queremos, podemos renunciar a ello, sabiendo que si es necesario, lo podremos obtener nuevamente. El desapego falso de un Cinco está basado en la aversión a la posibilidad de sentir deseos, más que en un sentido de satisfacción por tener lo suficiente. Los Cinco observarán correctamente que la mayoría de nosotros es adicta a poseer mucho más de lo que necesita realmente para sobrevivir con comodidad y que empleamos una enorme cantidad de energía en busca de posición y riqueza material, porque estamos enmarañados en nuestros propios anhelos y deseos.

Pero la necesidad compulsiva de no involucrarse, de no sentirse conectado y de no ser obligado, puede llevar a un Cinco a creer en su propia superioridad porque pueden prescindir de las cosas materiales, pero no a un sentimiento de satisfacción por obtener lo que desean. El desapego real, por supuesto, requiere tener acceso a una amplia gama de sentimientos y el ser capaz de aceptar cualquier impresión que necesite surgir al nivel consciente, antes de renunciar a ella. El propio Buda pasó a través de diversas experiencias vitales antes de sentarse y llegar a tener conciencia del vacío natural de la mente. Comenzó a enseñar la práctica del desapego únicamente tras haber

experimentado al máximo las alegrías, los sufrimientos y su ración de algunos deseos maravillosos

La Cualidad Omnisciente de la Mente Superior

¿Qué apaciguaría el miedo de alguien que teme sentir? ¿Qué satisfaría la necesidad de estar prevenidos, de estar a salvo de un mundo potencialmente agresivo? Para un tipo de personalidad que se ha retirado del cuerpo hacia la mente, la mejor defensa es el conocimiento.

Como todas las habilidades superiores señaladas por la enseñanza del Eneagrama, el acceso a la omnisciencia es adquirido a través de un estado mental sin pensamiento. No es cuestión de saber todos los detalles acerca de un tema en particular, ni de desarrollar un trasfondo brillantemente conceptual, dentro del cual se colocarán los detalles. Significa más bien ser capaces de centrar al observador interno de tal manera, que la propia conciencia se integre con las impresiones del pasado, presente y futuro de todos los acontecimientos posibles.

Valores

Los Observadores pueden seguir adelante con sus intereses personales sin necesidad del apoyo de los demás. Su habilidad de reducir a un hilo el contacto con los sentimientos, les permite ayudar a otros en momentos de tensión. La misma capacidad de separación emocional les hace eficientes en procesos de toma de decisión, puesto que pueden pensar con claridad bajo presión. Los Cinco hacen amistades para toda la vida, si las condiciones de la amistad les permiten completa independencia y libertad para retirarse cuando sea necesario. Pueden expresar sin palabras una gran cantidad de afecto y apreciarán a los demás a través de lazos abstractos y no verbales (sin palabras)
.

Ambientes Agradables

Los Cinco son a menudo eruditos en temas de estudio importantes pero oscuros; el círculo íntimo de los que saben. El psicólogo del psicólogo. El chamán del chamán. Un pequeño libro de información cuya recopilación llevó toda una vida.

El diccionario definitivo de un perdido lenguaje tribal. Los expedientes académicos, las montañas de libros en la biblioteca. Los programadores de computadoras que prefieren trabajar de noche. Aquellos encargados de la bodega o almacén en la trastienda.

Ambientes Desagradables

Cualquier empleo que requiera de franca competencia o enfrentamiento directo: vendedor, orador público, candidato político sonriente.

Famosos del Punto Cinco

El multimillonario J. Paul Getty, famoso por multiplicar su riqueza en lugar de disfrutarla. Getty tenía un teléfono público en su residencia y era famoso por estar dispuesto a esperar una buena hora, para que alguien lo llevara en automóvil, en lugar de pagar un taxi. Testigos presenciaron que después del almuerzo, habitualmente colocaba su mano en el bolsillo del pantalón y no la retiraba hasta que la cuenta hubiera sido pagada.

Emily Dickinson • Jeremy Irons • Buda • Meryl Streep • Franz Kafka

Subtipos

Los Subtipos describen preocupaciones desarrolladas debido a la necesidad de proteger la privacidad personal de las influencias externas.

La Confianza en la Relación de Uno a Uno

Los Cinco experimentan lazos privados en la relación de uno a uno a través del intercambio de confidencias. El subtipo sexual experimenta más confianza en la muda comunicación sexual que en maneras más públicas de relacionarse. Sienten la intensidad de un lazo sagrado.

> La sexualidad ha sido la parte más libre de mi vida. No hay que hablar, nadie tiene que saberlo, existe intimidad de inmediato y el dormitorio era el único lugar en que mi madre me dejaba tranquilo.

Tótems en el Escenario Social

Los Cinco sienten necesidad de alinearse con quienes son la esencia de la tribu, de dar y de recibir consejos, del círculo íntimo. Los tótems también pueden ampliarse a la búsqueda del conocimiento contenido en símbolos de principios directrices, como las fórmulas científicas o los paradigmas esotéricos.

> Doy clases de matemáticas en una escuela de ingeniería; lo habría abandonado hace años, si no fuera porque apoya mis intereses reales, que consisten en editar una publicación profesional. Tenemos una suscripción mundial de lectores que no llega a cien personas, todos matemáticos teóricos. La mayoría de nosotros nunca nos hemos visto, pero me siento personalmente dedicado a ellos, debido a nuestra mutua pasión.

El Castillo (Hogar) en el Ámbito del Instinto de Conservación

Los Cinco ven su hogar como un refugio a salvo de un mundo agresivo. Existe gran preocupación por el control del espacio privado y personal. "Un útero con vistas".

> No puedo concentrarme en mí mismo si algún amigo se encuentra presente en la habitación. Soy tan consciente de lo que está haciendo, que si está leyendo un libro en silencio, me parece tan ruidoso como una orquesta tocando polcas. Mi única esperanza de concentración consiste en lograr que se vaya o en irme a un café en donde nadie me conozca y donde no seré molestado.

Lo que Ayuda a Evolucionar al Cinco

Los Cinco a menudo inician terapia o comienzan una práctica de meditación debido a que empiezan a sentirse aislados y solitarios. Separados de los sentimientos, al ser conscientes de que los demás sí sienten, los Observadores se ubicarán en situaciones donde alguien los ayude a abrirse. Las imágenes típicas incluyen las dificultades en las relaciones sociales, la pérdida de una persona, amigo o objeto por el cual el Cinco había llegado a sentir apego y las fobias que limitan la libertad de movimiento. Los Cinco necesitan aprender a tolerar sus propios sentimientos sin desconectarse.

Los Cinco se pueden ayudar a sí mismos al:

• Darse cuenta del deseo de retirarse cuando los demás buscan una respuesta.

• Renunciar al control de la retención y al altruismo estratégico como forma demanipulación. "Haré lo necesario cuando yo quiera, no cuando tú lo esperes."

• Notar cuando las emociones son reemplazadas por el análisis o cuando las com-posiciones mentales sustituyen a las experiencias.

• Reconocer que el acceso a los sentimientos no siempre significa ser herido.

• Tomar nota del deseo de ser reconocidos sin esforzarse.

• Notar lo fácil que es rendirse. 'Traté una vez y no funcionó."

• Trabajar con las tres "eses": secretismo, superioridad y separación.

• Aprender a tolerar los sucesos espontáneos. Arriesgarse, comunicarse, activar los sueños personales.

• Notar la discrepancia cuantitativa de lo que se puede sentir cuando otros están presentes y lo que se puede sentir cuando se está a salvo y a solas.

• Reconocer las intensas necesidades de control del espacio personal y el control del tiempo en compañía de los amigos íntimos.

• Aprender a terminar los proyectos importantes y a permitir que el público los pueda ver. Dejarse ver.

• Reconocer que los sentimientos y la autorevelación podrían indudablemente producir un cambio.

• Reconocer que se conforma con muy poco.

• Cuestionar el estilo de vida minimalista.

• Observar las maneras en que los demás se tornan agentes activos. Las formas en que la no-acción obliga a los demás a actuar primero.

• Aprender a capitalizar la búsqueda del conocimiento especial y el pensamiento simbólico.

• Aprender a tolerar las necesidades y emociones de los demás.

• Estar dispuestos a manifestar las emociones en el momento presente con

métodos tipo Gestalt, trabajo corporal y artístico. Pero al mismo tiempo, evitar la búsqueda de liberación catártica prematura. Dar tiempo para que las reacciones emocionales desplazadas conecten con las intuiciones internas.

Lo que Deben Saber los Cinco

Los Cinco deberán ser conscientes de los siguientes comportamientos durante el período de cambio:

• Abandono del cuerpo y retiro hacia la mente.

• Deseo de acumular tiempo y energía. Ahorrar en vez de utilizar.

• Problemas con la autorevelación. Censurar conversaciones que releven el ser.

• Retención de información.

• No dar; sentir que los demás te imponen sus necesidades.

• Intensificación de la necesidad de autosuficiencia. "No te necesito", refiriéndose al terapeuta, a los amigos o a la familia. • Sentirse exhaustos debido a los compromisos. Dar muy poco a los demás.

• Retirarse mediante la mentalización de las experiencias. Incrementar la postura del solitario. Incluir a las personas en la fantasía, en lugar de enfrentarse a la vida real.

• Fantasía de ser especialmente escogido, de ser reconocidos sin necesidad de mostrarse a los demás. "Si Dios me quiere, ya vendrá ."

• Esconderse tras una pose. Modales apropiados para la el despacho del terapeuta, como máscara para evitar enfocar la atención sobre los sentimientos inmediatos.

• Creer estar por encima de los sentimientos. "La ira es para los seres inferiores." "¿Por qué no se pueden controlar?"

• Parálisis de la acción que acompaña la presencia de los deseos. No poder comunicarse, no poder retractarse.

• Compartimentar la vida emocional. Secretos. Nadie obtiene el todo.

• Confusión entre la separación espiritual y la necesidad de alejarse del sufrimiento emocional.

11

PUNTO SEIS: EL ABOGADO DEL DIABLO

PERSONALIDAD ADQUIRIDA		ESENCIA
CABEZA	Rasgos Caractéristicos: COBARDÍA	Mente Superior: FE
CORAZON	Pasión: MIEDO / DUDA	Virtud: VALENTÍA
MODO DE SER DEL SUBTIPO		
Sexual: FORTALEZA / BELLEZA		
Social: OBEDIENTE		
Autoconservación: CALIDO / AFECTUOSO		

El Dilema

De jóvenes, los Seis perdieron la fe en la autoridad. Recuerdan haber temido a las personas que tenían poder sobre ellos y haber sido incapaces de actuar por sí mismos. Estos recuerdos han proseguido en la vida adulta en calidad de sospecha de las motivaciones de los demás; para aliviar esta inseguridad, los Seis tratan o bien de encontrar una figura protectora sólida o de ir en contra de la autoridad, asumiendo la postura del Abogado del Diablo. El deseo de encontrar a un líder y de brindar lealtad a una organización protectora, como la Iglesia, la compañía o la universidad, coexiste con la desconfianza frente a la jerarquía autoritaria. Tanto la posición de

responsabilidad como la postura de Abogado del Diablo son consecuencia de las sospechas sobre la autoridad.

Debido a que temen actuar por su propio beneficio, los Seis experimentan problemas de continuidad. El pensar reemplaza el actuar, ya que la atención se desplaza del impulso a actuar con una buena idea, a un intenso cuestionamiento de dicha idea desde el punto de vista de aquellos que podrían estar en desacuerdo. La duda insistente está motivada por la necesidad infantil de evitar la interferencia de las personas con poder. La duda produce dilación, lo cual evoca de nuevo el temor al castigo que sufrió el niño Seis al actuar en contra de la autoridad.

Debido a que asumen una actitud mental tipo "Si, pero..." con respecto a sus propias ideas, los Seis avanzan hacia el éxito espasmódicamente. Generalmente han seguido una trayectoria de cambios de empleo y de proyectos sin terminar. La ansiedad tiende a llegar a su punto máximo a medida que logran sus objetivos, lo que significa que las dudas acerca de sí mismos y la dilación son más intensas a medida que los Abogados del Diablo se desplazan hacia la revelación pública y el éxito. Su vacilación no deriva de una confusión con respecto a sus tareas, sino del cuestionamiento de su propia capacidad, y están convencidos de que el éxito indiscutible llamaría la atención de las autoridades hostiles, quienes tratarían de obstaculizar su labor. La postura antiautoritaria provoca que el Seis gravite hacia las causas de los desvalidos. Se colocan al frente cuando las posibilidades están en su contra, y pueden sacrificarse heroicamente por una causa o por un amigo en apuros. Son en extremo leales cuando asumen la posición de nosotros contra el mundo, puesto que el deber exige una acción definida y, una vez que las posiciones han sido determinadas, las intenciones de la autoridad se revelan perfectamente.

Los Abogados del Diablo están convencidos de que pueden ver a través de las imágenes resbaladizas y las presentaciones falsas. Al temer que otros se aprovechen de ellos, desconfían de ser engañados mediante cumplidos, o seducidos con halagos calculados. Probablemente se volverán más suspicaces cuando se les brinde afecto, porque en el pasado, cuando fueron confiados y

bajaron la guardia, resultaron heridos. Su forma de prestar atención consiste en escudriñar el horizonte para descubrir señales de cualquier cosa que potencialmente les pueda hacer daño, y en observar con atención a los demás, para descubrir lo que están pensando. La necesidad de los Seis de estar prevenidos y preparados ocasiona el deseo de descubrir lo que existe detrás de una imagen y lo que podría esconderse tras una sonrisa agradable. Los Seis a menudo pueden apreciar los puntos vulnerables de un argumento y reconocer los juegos de poder ocultos.

El hábito de estudiar qué está pasando a su alrededor se intensifica cuando los Seis se alarman o se sienten internamente amenazados. Cuando el nivel de agitación interna aumenta, la observación del entorno se intensifica, lo cual provoca que los Seis identifiquen con frecuencia de forma errónea la fuente de su inquietud. Siempre existirá algo atemorizante y aquellos que estén predispuestos a pensar que su intranquilidad es causada por las intenciones de los demás, estarán expuestos a escuchar insinuaciones en conversaciones inocentes o a creer que conocen las intenciones de los demás, sin importar lo que éstos digan. La siguiente declaración fue formulada por una Seis sumamente asustada, quien describe una forma habitual de prestar atención que perpetúa las preocupaciones de los paranoicos.

> Para mi es muy difícil trabajar junto a gente que no conozco. He sido camarera desde que estaba en la secundaria y todavía me molesta la sensación de los ojos de la gente clavados a mi espalda. Es aún peor cuando tengo que servir cerveza en la barra. Los clientes desfilan ante mí, uno a uno, y me encuentro imaginando lo que piensan de mí.
>
> Si levanto la cabeza para mirar a las caras, estoy perdida. Cada rostro aparenta estar pensando algo o callándose lo que quiere decir en realidad. Tengo que convencerme a mí misma de que todo está bien, de que esas personas no están enojadas conmigo, de que en realidad no piensan mal de mí. Pero he llegado a estar tan absorta en lo que veo en ellos, que pierdo la noción de lo que estoy haciendo y derramo la cerveza u olvido centrar el vaso bajo el grifo.

Claramente, la camarera está atribuyendo a sus clientes motivos que no son reales. Su interés no se concentra en la realidad del restaurante, en las conversaciones y en la cerveza. Le inquieta más la realidad de los pensamientos de la gente y sus intenciones internas, además de que cree que puede reconocer la realidad interna de esas personas, según lo que ella perciba en el rostro de un cliente. En vista de su temeroso estado mental, es muy posible que la Seis malinterprete las intenciones de los demás; no obstante, cabe mencionar que ella podría haber desarrollado una aguda sensibilidad de percepción para el pequeño espectro de información que respalda sus preocupaciones neuróticas. Posee toda una vida de experiencia tratando de adivinar las intenciones negativas ocultas de las personas y, dentro de ese pequeño contexto de realidad, podría en efecto haber descubierto maneras de reconocer las discrepancias entre la imagen que proyecta la gente y la forma real en que se sienten internamente. Lamentablemente, puede darse el caso de que se encuentre tan ocupada en encontrar esa pequeña discrepancia, que esta inquietud domine sus percepciones, como si fuesen hechos establecidos.

Tipos Fóbicos y Contrafóbicos

Existen dos clases de Seis, o de enfoques paranoicos de la vida. Un Seis fóbico parece furtivo y asustado frente a la vida. Al igual que la autocaracterización de Woody Alien, un tipo fóbico vacilará, reemplazando la acción con el análisis y estará lleno de contradicciones y dudas acerca de sí mismo. La camarera es del tipo Seis fóbico, puesto que se mantiene apartada, en lugar de hacer frente a sus temores. Si fuese contrafóbica, probablemente haría contacto con los clientes para conversar, estudiarlos y reducir su propia ansiedad, logrando caerles simpática.

Un Seis contrafóbico también podría incomodar a los clientes, al indagar acerca de sus verdaderas intenciones. Con frecuencia, al ser objeto de una atención paranoica, las personas sienten que son mal interpretadas y si se

llegan a enojar, el Seis "sabrá" que, en realidad, nunca fueron de fiar.

En ocasiones, cuando la camarera divide su atención entre su trabajo y sus temores, se equivoca. Como tipo fóbico, es probable que continúe imaginando lo que los clientes piensan de ella, sin atreverse a verificarlo. Un Seis contrafóbico, igualmente aterrado, cuentan que se metió directamente en la boca del lobo, convirtiéndose en un campeón de paracaidismo para conquistar su miedo a las alturas. Los estilos fóbicos y contrafóbicos tienen su origen en la misma raíz psicológica.

Las inquietudes habituales del Seis incluyen:

• Dilación para actuar. El pensamiento reemplaza la acción.

• Problemas con el trabajo y la finalización del mismo.

• Amnesia con respecto a los éxitos y placeres.

• Problemas de autoridad: o bien sometiéndose o bien rebelándose en contra de la autoridad.

• Sospecha de los motivos de los demás, en especial de las figuras de autoridad.

• Identificación con las causas perdidas.

• Lealtad y responsabilidad para con la causa, el desvalido y el líder fuerte.

• Miedo a la ira directa. Atribución de la propia ira a los demás.

• Escepticismo y duda.

• Prestar atención escudriñando el ambiente, para encontrar indicios que puedan explicar la sensación interna de amenaza.

• Un estilo intuitivo que depende de una poderosa imaginación y de un enfoque de atención fijo, ambas cualidades naturales de las mentes temerosas.

Historia Familiar

Los Seis cuentan que fueron criados por figuras de autoridad que no inspiraban confianza. La falta de confianza se centra comúnmente en los castigos o humillaciones que recibían de los padres, en particular si éstos eran imprevisibles y erráticos en su forma de tratar al niño. De vez en cuando, el Seis cuenta que la familia vivía con un secreto que debía permanecer oculto. Los jóvenes Seis debían predecir el comportamiento de los adultos, quienes podían explotar sin ninguna indicación clara de la transgresión del niño.

Los Seis más hiperalertas dicen que a menudo eran castigados porque sus padres eran inestables emocionalmente, más que porque ellos se hubieran portado mal. Dicen que tenían que vigilar a los demás porque el trato que recibían era errático y que, si no presentían la amenaza, podrían ser sorprendidos. Los Seis aprendieron a dudar, a verificar las señales de peligro, para determinar la postura de la autoridad antes de decidirse a actuar. Debido a su temor a ser heridos o avergonzados, los pequeños Seis tenían que conocer las intenciones de los demás, antes de asumir su posición. Esta dirección externa del enfoque de la atención, en combinación con los sentimientos de impotencia de estos niños para actuar en defensa propia, ocasiona que se perpetúe el estilo neurótico del Abogado del Diablo.

> Mi padre fue un hombre de aquellos con los que no se sabe si reír o esquivar el golpe. Si te reías cuando debías haber esquivado el golpe, no lo haría más de una vez. Aprendí a interpretarlo desde pequeñito; un ojo en mi tarea y el otro en su humor, al otro lado de la puerta.
>
> Si al otro lado de la puerta las cosas no marchaban bien, tenía mi ruta de escape. Salía por la ventana y pasaba por el terrado del siguiente edificio de apartamentos, utilizando las escaleras de incendios. Terminaba

haciendo mi tarea en el terrado, preguntándome si ya estaría dormido cuando regresara a casa.

El denominador común es el niño que se sintió desamparado, sin un lugar seguro a dónde ir. El fondo de nivel de aprehensión con que viven los Seis adultos se deriva directamente de esta sensación de estar junto a los vencidos, sin una figura sólida que les ofrezca protección.

Tanto mi padre como mi madre eran alcohólicos y consideraban que su vida era un fracaso. Había muchos secretos acerca del alcohol, así como botellas escondidas y mentiras al respecto. La cuestión era guardarse los problemas para uno mismo, porque para ellos solo seria un trastorno y de todas formas, no podían ayudar.

El barrio en que vivíamos no era muy bueno; casi siempre era el niño nuevo del barrio, porque nos estábamos trasladando constantemente. Por ejemplo, al salir de mi casa, súbitamente me quitaban el dinero de-mi almuerzo o alguien mayor que yo me quitaba mi comida. Cada vez que salía de casa vigilaba por si acaso había alguien esperándome escondido. No podía relajarme ni en la calle, ni en la escuela, porque tenía que estar atento a los que me rodeaban.

El niño Seis perdió confianza a la autoridad. Esto creó o bien una dependencia de la autoridad "para que me cuide porque me siento débil y asustado", o una rebelión en contra de la autoridad, "que se está tratando de aprovechar de mí, asustándome".

Tuve tres hermanas y fui el primer varón. Tanto mi padre como mi madre eran personas extremadamente fuertes y competitivas, con grandes expectativas para su hijo varón. También fui el hijo más mimado por mi madre, por lo cual cuando alguien hacía algo que no colmaba esas expectativas, su pararrayos, que era yo, recibía una tremenda corriente de

furia. Me enviaron a una de las mejores universidades; y no tengo que decir que observé algunas de las mismas características punitivas del gobierno de Estados Unidos, que también había notado en mis padres.

Mi familia, al igual que la mayoría de los inmigrantes judíos de segunda generación, era sumamente conservadora, por lo cual mi madre se horrorizó al descubrir que una de las primeras causas a las que me uní al llegar a la universidad fue la de la Liga de la Libertad Sexual.

Naturalmente, si en aquel tiempo alguien me hubiera dicho que sólo estaba tratando de molestar a mis padres, lo habría negado; sin embargo, al adquirir una cierta madurez, puedo aceptar que no estaban del todo equivocados.

Recientemente regresé a la universidad para obtener un doctorado en economía; debo mencionar que todavía mantengo mis puntos de vista radicales, aunque espero haber superado en algo la necesidad de ir en contra de mis padres con mis opiniones.

Problemas con la Autoridad

Debido a que los Seis se sintieron impotentes cuando niños, de adultos tienen problemas para actuar. Temerosos de su desventaja ante personas poderosas, tienden a sobrestimar a aquellos que actúan, prosperan y triunfan en la vida. Esta sobrevaloración se manifiesta a través de la búsqueda de un líder fuerte o sospechando de aquellos que asumen papeles de liderazgo.

Al ser muy conscientes del potencial de abuso que conlleva el poder, los Seis tratarán de descubrir las intenciones no declaradas del líder, así como cualquier indicio de planes manipuladores. Pueden llegar a desarrollar una atención rigurosa y fuera de lo común en torno a la necesidad de "conocer lo peor". Sin embargo, esta meticulosidad generalmente se utiliza de forma sesgada, al tratar de descubrir las cualidades negativas de las personas poderosas y de encontrar las cualidades positivas en los desvalidos. En otras

palabras, las personas que poseen son rígidamente examinadas, pero se asume que las personas que no tienen han sido perjudicadas por la vida y, debido a que el Seis se identifica con estas últimas, las examina con menor severidad.

Al dudar de su capacidad para entrar en acción, los Seis proyectan una gran cantidad de su propio poder hacia los líderes. Cualquiera que asuma un papel de autoridad dará la sensación de ser determinado y desproporcionadamente fuerte. La ira franca resulta en particular atemorizante, y aquellos que expresan su ira pueden fácilmente parecer más amenazadores de lo que son en realidad.

El atribuir un exceso de poder a la autoridad casi siempre se manifiesta como:

1) idealización y seguimiento de una figura protectora sólida: mi gurú, mi guía, mi jefe;

2) integración en un grupo de opiniones parecidas: nosotros contra el mundo;

3) rebelión: cuestionamiento de la autoridad.

El seguir a un líder protector sólo funciona si éste es percibido como una persona justa y encaminada en la dirección correcta. Si el líder comienza a tambalearse en el trono, el discípulo Seis se encuentra de nuevo hundido en la angustia de la desconfianza. Es probable que los Seis seguidores reaccionen desproporcionadamente, adoptando una postura antiautoritaria y convirtiéndose en líderes.

El unirse a un grupo de opiniones parecidas soslaya la presión de la paranoia. Un grupo de amigos no competitivos ayuda a disolver el ambiente mental sospechoso del Seis, debido a que éste sabe cuál es la posición de todo el mundo. Si no eres un Seis, podrías captar la sensación de seguridad conseguida en un grupo nosotros-contra-ellos, imaginándote a ti mismo trabajando con otras personas para apoyar una causa perdida por la cual

sientas una apasionada convicción.

Obviamente, la postura del rebelde va unida a sentimientos de opresión. Si la postura llega a ser compulsiva, en el sentido de tratar habitualmente de encontrar causas externas para explicar el temor interno de ponerse en marcha, los sentimientos de impotencia solo hacen que aumentar. Sin embargo, muchos Seis creen que logran un cierto poder personal al colocarse a sí mismos estratégicamente en contra del sistema o de la forma fácil de hacer las cosas.

Para los Seis, el ponerse contra la pared significa obtener poder, puesto que la situación les fuerza a actuar. En consecuencia, los Seis se sienten con frecuencia atraídos por los deportes peligrosos o muy competitivos, ya que la situación exige de una respuesta inmediata. En un momento de crisis, los pensamientos tienen que ser reemplazados por las obras. También se sienten atraídos por las causas perdidas o los negocios que necesiten ser reorganizados, donde su rebelión en contra de la opresión encuentra un escape natural y constructivo.

> Le temía a mi padre y, para aliviar mi terror, le provocaba, trataba de lograr su peor reacción para hacerlo comportarse negativamente y para saber que ya había pasado lo que iba a pasar, por lo cual me sentía a salvo por un rato.
>
> No recuerdo haber sentido en ningún momento que la autoridad estuviera de mi parte. Durante la escuela, recuerdo haber falsificado las notas y llevado una vida secreta, donde hacía lo que me daba la gana. Nunca consideré que el sistema fuese justo; de ahí que, entre mis veinte y cuarenta años no sintiera deseos de participar en la carrera salvaje por el éxito en la vida, ni en la competencia por una posición social que me parecía falsa y por la cual no sentía respeto alguno.
>
> En su lugar, decidí convertirme en corredor de coches de carreras. Comencé a hacerlo cuando era joven. En realidad, me enamoré del deporte. No existe nada en el mundo semejante a la salida de seis automóviles en una recta, apiñados en una esquina, separados apenas por

centímetros, todo a 300 kilómetros por hora. Uno podría morir en ese instante. Era maravilloso sentir ese escalofrió en mi cuerpo,esa sensación de que mi vida estaba en mis manos; el estar tan cerca de la muerte me hacia sentir inmensa mente vivo. No tuve miedo en las carreras, ni durante otras ocasiones en que hice cosas fuera de la ley Me asustaba cuando las cosas estaban demasiado tranquilas.

Como antiautoritarios, los Seis sienten atracción por ambos aspectos de la ley. He aquí una declaración de parte de un Seis que opera del lado de la policía. Es un detective profesional, que dice haber crecido en Chicago, en un barrio dominado por pandilla de muchachos y que fue intimidado sistemáticamente para que se uniera a lo "Chaquetas Negras". Ha edificado su carrera en torno a lo que ve como el "poner a lo que abusan en manos de la justicia", y se ve motivado por exactamente las mismas preocupaciones que ocasionan que un Seis se rebele en contra de la ley.

Siempre he detestado el abuso del poder. Mis propias experiencias con gente fuera de la ley me ha hecho consciente del grado al que son capaces de llegar los seres humanos para degradarse los unos a los otros. Con frecuencia, al realizar algún arresto o testificar en algún caso, he sentido miedo de las represalias e incluso, aunque el acusado no haya tenido interés en vengarse, el hecho es que he sido citado para ir a un corte judicial y rendir testimonio como testigo, donde he tenido que soportar contra interrogatorios a mano de abogados malintencionados, que han tratado de manchar mi credibilidad.

Antes de atestiguar siento mucho temor, como si fuese yo quien está siendo juzgado, pero desde el momento en que me encuentro bajo juramento, existe un instante totalmente diáfano en que dejo de temblar y actúo.

Los Seis trabajan bien en lugares donde la sucesión de mando es clara. La responsabilidad y la delegación de obligaciones disminuyen la paranoia. Son

excelentes líderes en la posición de la oposición leal, pero tienen tendencia a sabotearse a ellos mismos, si los esfuerzos son aceptados por la mayoría en el poder. Son leales al grupo mientras esté bajo presión y pueden hacer heroicos sacrificios por la causa. Sin embargo pueden acumular tensión al no existir ninguna oposición en contra de la cual movilizarse y, una vez que la crisis ha pasado, la atención paranoica podría dirigirse a los miembros del grupo.

Es difícil alabar a los Seis. En realidad se esfuerzan para que se reconozca su posición de desvalidos, pero encuentran problemático aceptar el reconocimiento merecido. La atención positiva puede provocar pensamientos de duda: Esto es una trampa o ¿que más esperan?

Descubrirán con rapidez la ineficacia o los juegos de poder por parte de los líderes y creerán que si se les coloca en un papel muy visible, serán examinados con igual severidad.

En el aspecto superior de las relaciones de autoridad, el mismo tipo de comportamiento que obstaculiza a un Seis -la desconfianza, la dilación y la búsqueda de motivo ocultos- puede resultar una herramienta útil. La desconfianza de la autoridad puede evolucionar como crítica constructiva; la dilación puede conducir a la concesión de tiempo para la reformulación y reevaluación de las ideas; imaginarse lo peor puede llegar a ser lo suficientemente verosímil como para reemplazar la realidad por un episodio paranoico, pero esa misma imaginación poderosa puede generar soluciones originales.

En el aspecto inferior de las relaciones de autoridad, los Seis pueden ser excesivamente cautelosos, sobre todo en las situaciones de éxito, exhibiendo dilación y una búsqueda de los motivos ocultos tras las acciones de los demás. Además, sienten dificultad cuando se trata de dar continuidad y finalizar los trabajos, aun con el triunfo garantizado. La desconfianza de los demás y la sensación de amenaza se intensifica al lograr el éxito y el reconocimiento público.

Ejemplo de una Relación de Autoridad: el Seis y el Uno, el Abogado del Diablo y el Perfeccionista

Si el Uno es el jefe, será un buen supervisor cuando las directrices sean claras y delegará y organizará siempre y cuando exista un riesgo de error mínimo. El empleado Seis respetará el sentido de justicia del Uno y se sentirá seguro con los procedimientos conocidos, pero en secreto, se rebelará en contra de la preocupación compulsiva del Uno con respecto a los detalles y empezará a tomar atajos, a sortear las reglas y a fomentar el mismo tipo de conducta por parte de los demás. Sin embargo, si es necesario tomar una decisión arriesgada, el jefe Uno a menudo se sentirá agobiado por las responsabilidades y comenzará a creer que los demás están criticando su capacidad administrativa. El Perfeccionista delegará menos, diversificará su atención en tareas secundarias y canalizará su ira por medio de discusiones con los empleados acerca de asuntos que no tienen nada que ver con la decisión del momento. Lo más probable es que los límites de tiempo para tomar la decisión sean muy estrechos, puesto que el Uno habrá vacilado interminablemente, entretenido en los detalles.

Las situaciones de mayor tensión se producirán cuando el Abogado del Diablo considere que, en realidad, la ira del Perfeccionista está dirigida hacia él y, careciendo de suficiente información, asuma que los resultados serán irremediablemente negativos. El Seis comenzará entonces a conseguir aliados y a preparar un ataque en contra de las supuestas manipulaciones del Uno. A fin de descubrir las intenciones secretas de éste, es muy posible que el Seis cometa errores en el trabajo, lo cual enfurecerá al Uno y confirmará las sospechas del Seis. Durante esos períodos de gran desconfianza, ambos tipos se beneficiarían enormemente de un examen de la realidad. El examen de la realidad asume que el Perfeccionista se conoce lo suficiente como para admitir haber cometido errores. De igual forma, el Abogado del Diablo necesita confiar en el hecho de que podría no existir ninguna intención hostil.

Si el Seis es el jefe, entrará en juego el mismo problema de vacilación, pero por diferentes razones. Al enfrentarse a una decisión difícil, el Seis es más lento y se olvida drásticamente de los detalles. El empleado Uno, quien no

tratará de cubrir al Seis, interpreta esto como ineptitud y también trabajará con lentitud, debido a la falta de supervisión estructurada. El Uno juzgará el desempeño del Seis y quizás se sentirá superior al jefe vacilante. Cuando el Seis detecte esta opinión, su atención será desplazada de la decisión que le ocupe en ese momento, y se concentrará en la percepción de amenaza que emana del Uno. Si el Seis es maduro, podría entrar en juego el examen de la realidad. El Seis solicitará las opiniones del Uno, en lugar de permitir que el hábito de juicio del Uno se convierta en el núcleo de una fantasía paranoica, que coloque al Uno en medio de una conspiración para deshacerse del jefe.

Ni el Uno ni el Seis confían en las intenciones de los demás: el Uno teme a las críticas y el Seis a los ataques del grupo o a que se le haga daño. Si la crítica potencial se elimina, el Uno será franco; si se elimina el miedo a ser atacado, el Seis será franco. Podría iniciarse una relación positiva si el Seis admite haber cometido errores. Al tener muy poca imagen que defender, los Seis pueden ser sumamente francos al admitir sus errores. Una vez el error ha sido admitido, el Uno estará mucho menos a la defensiva y tendrá más capacidad para revelar sus propios defectos. Si el Uno pudiera admitir que siente ansiedad y confusión, ello ayudaría mucho a la continuidad y finalización de los proyectos por parte del Seis. En su mente, el Seis estaría entonces delegando las tareas a alguien que también tiene temores. Para el Seis, el proteger a los demás constituye una postura más fácil que tomar una acción directa y satisfactoria en favor de sí mismo. Una vez iniciado el trabajo, el Uno podrá proporcionar una excelente continuidad y establecerá un programa que lleve a que el Seis finalice el proyecto.

Hábito de Asumir lo Peor

Los Seis gozan de todas las ventajas y desventajas de una imaginación poderosa. La imaginación es parte intrínseca de un enfoque paranoico de la vida, debido a la necesidad infantil de predecir el comportamiento de los demás y de imaginar los posibles resultados, a fin de evitar verse perjudicados. Los Seis son sensibles a la posibilidad de que suceda lo peor y, por

consiguiente, tienden a imaginarse lo peor, sin darse cuenta de que no han prestado igual atención a imaginarse lo mejor. Están tan habituados a escudriñar el ambiente para descubrir indicios que expliquen la sensación interna de amenaza, que muchos Seis consideran que imaginarse lo mejor es una forma de fantasía ingenua, fundamentada en los deseos infantiles.

Es más fácil comprender la reacción fóbica de los Seis a su imaginación temerosa, que comprender la posición del Seis contrafóbico. El tipo fóbico se imagina el peligro, o piensa que el peligro está próximo y, sabiamente, huye. La reacción contrafóbica sería ir en busca del peligro. Los tipos contrafóbicos que buscan el peligro se parecen a los Ocho (el Jefe), en el sentido de que pueden ser muy agresivos cuando perciban una situación sin salida en la que tienen que enfrentarse a una amenaza. Los contrafóbicos dicen que tienen que acercarse a lo que temen o si no se encuentran a sí mismos imaginándose el problema una y otra vez.

Este hábito de la atención simboliza el significado interno de la creencia de que el cobarde muere mil veces; por ejemplo, si en el camino aparece un tigre amenazador, un Seis fóbico inteligente huirá para tratar de subirse a un árbol. El tipo contrafóbico probablemente tratará de luchar con el tigre, en lugar de sentarse en un árbol y vivir toda una noche de espeluznantes fantasías mentales.

> Recuerdo que cuando estuve en Vietnam, tras aproximadamente un mes de combate, le escribí a una novia y le dije que lo que mas me asustaba era cuando me enviaban a incursiones nocturnas en la oscuridad. Simplemente, le tenía miedo a la oscuridad. Si alguien hubiese saltado y comenzado a disparar, me habría sentido mejor. Sencillamente, mi imaginación se volvía loca. Veía monstruos, gente donde no la había, y más veía más buscaba, hasta que me ponía en línea de fuego sin saber a ciencia cierta si era visto o no.

Se trata del soldado que dispara a las sombras, del asustadizo. Se trata de un Seis autoidentificado que tuvo la inusual experiencia de observar como su

mente funcionaba bajo presión. Disparaba a la oscuridad a causa de la amenaza que para él representaban las sombras. Su necesidad de prever lo peor, con el fin de estar preparado, le hacía imaginarse lo que le esperaba tras la oscuridad, y sus imágenes podían volverse tan creíbles que empezaban a coexistir con la forma de los árboles y las colinas.

> La guerra llevó mi paranoia al primer plano. Antes de ir, no estaba seguro de que en el fondo tenía miedo. Bajo el fuego no mostraba mi pavor, y pensaba que todo el mundo se sentía más o menos por el estilo. Pero cuando regresé, empecé a sufrir ataques de ansiedad y no podía ni tomar una ducha sin ir con mi navaja.
>
> El ruido del agua hacía que no pudiera oír los sonidos de la casa. Ahí estaba yo con la cara llena de jabón intentando oír las cosas. Pensaba que había alguien en el baño, corría la cortina y miraba, e incluso, totalmente empapado, salía de la ducha e iba hasta la puerta principal para comprobar si había alguien.
>
> No tenía miedo de algo concreto, no tenía enemigos conocidos, y las puertas estaban cerradas, pero solía llevar la navaja conmigo como medida de protección.

Este largo hábito de imaginarse lo peor es ahora una parte tan integrada del modo en que percibe el mundo que con el fin de poder darse una ducha tranquilamente, tenía que reconocer que cuando desplazaba el foco al agua caliente y el jabón, su hábito de examinar el entorno con el fin de protegerse a sí mismo se veía momentáneamente interrumpido, haciéndole dar un paso atrás e imaginar lo peor que podía pasar cuando no estaba pendiente.

Probablemente no era consciente de este hábito imaginativo, o del hecho de que nunca se preocupaba por imaginarse lo mejor. Si se le señalaban estos modos de atención, probablemente pensaría que imaginarse lo mejor consistiría una falsa sustitución de la realidad. Los Seis son nerviosos, asemejan a los niños que no quieren dejar de mirar a alguien mayor que ellos,

puesto que temen ser atacados si desvían su mirada.

Los Seis pueden llegar a preocuparse tanto con la peor de las posibilidades que su atención queda atrapada en imágenes mentales lo suficientemente poderosas como para parecer reales. Son adictos a imaginarse posibles salidas, puesto que les parece una fuente legitima para corregir la información. El parar de imaginarse las posibilidades y consecuencias convertirá a un Seis en alguien temeroso de ser cogido por sorpresa. La imaginación forma parte de los mecanismos de defensa de la atención de los Seis. Abandonarla los dejaría indefensos y poco preparados para afrontar la vida.

Por el lado superior, este mismo hábito de imaginar las posibilidades ocultas de las situaciones ordinarias conduce a los Seis a ser excelentes creadores de embrollos y eficaces abogados del diablo.

Proyección

El punto ciego en el modo en que los Seis prestan atención se cifra en que con el fin de llevarle a buscar apoyos y pistas una opinión debe aparecer antes en la mente de los Seis. Desde el punto de vista del Seis es muy difícil distinguir entre el hábito general de examinar el entorno para asegurarse y examinar el mismo entorno buscando señales y pistas que confirmen un punto de vista. Por ejemplo, si una Seis cree que le gusta a John, buscará señales en la autoimagen de John que lo confirmen. John puede reconocer que está empezando a recibir proyecciones, puesto que el Seis puede decir que John está pensando algo que no responde a la realidad. Ella puede decir que sus inclinaciones afectivas se ven correspondidas cuando, de hecho, él no lo siente así. O ella puede pensar que él irradia ira cuando él se encuentra realmente tranquilo.

> He estado casada a lo largo de diez años, y periódicamente creía que mi esposo me ocultaba un lio y que planeaba una excusa para abandonarme. Me emperraba en ello y le acusaba, para luego descubrir

que estaba equivocada. Me volvía loca el haber estado tan segura y haberme equivocado.

Luego entraba en una fase en la que buscaba atractivos fuera del matrimonio. El modo en que me daba cuenta de que me sentía atraída por alguien era que me sentía amenazada por la idea de que mi marido fuera a crear una historia mental acerca de que lo mejor para ambos sería dejarlo. Ahora llevo quince años casada y tengo muy claro que cuando temo ser abandonada es que me estoy fijando en alguien.

Veamos otro relato sobre la proyección. Proviene de un ejecutivo que ha identificado el hecho de que atribuye a los demás su ira inconsciente e inaceptable.

Mi madre abusaba de los niños. Durante cuatro años me golpeó prácticamente a diario y el terrible recuerdo de esa época vive todavía conmigo. Así, cuando me fui a la universidad, guardaba una terrible ira en contra de las mujeres, un odio que no reconocía, pero se mantenía hirviendo justo bajo la superficie. Llegué a Berkeley a principio de los años setenta. Estaba en su apogeo el movimiento de liberación femenina. Yo estaba siempre enfadado. Las mujeres mantenían que eran oprimidas, pero yo me sentía muy oprimido por las mujeres.

En varias ocasiones me encontré viviendo en apartamentos colectivos, como era habitual en los años setenta y, tarde o temprano, acababa teniendo problemas con las mujeres. Primero me atacaba una de ellas y luego, todas a la vez, llamándome machista. Me sentía herido y así podía permitirme a mí mismo experimentar verdadera ira en contra de ellas, lo cual siempre había sucedido, sin yo reconocerlo. O sea, que al tener miedo de sentir mi propia ira, se la adjudicaba a otros; a fin de comprobar toda la hipótesis, di algún que otro paso para enojar a las mujeres; por ejemplo, las enamoraba a todas a la vez lo cual, por cierto, funciona con gran eficacia. Y ahí estaba yo, nuevamente como si estuviese

frente a mi madre, a quien yo suponía básicamente dispuesta a golpearme hasta que obedeciera.

Cómo Prestan Atención los Seis

Si tú no eres un Seis, este ejercicio te ayudará a comprender las transferencias de atención inconscientes en las que se fundamenta el enfoque de la vida de los Seis. Como parte del ejercicio, necesitarás un libro para leer. Cuando hayas encontrado el libro, siéntate y mantenlo cerrado en tu regazo.

Ahora recuerda a alguien que te haya hecho sentir temor durante tu infancia. Visualiza a esta persona de pie ante ti, el rostro, la postura del cuerpo, el vestido y, particularmente, recuerda la forma en que esa persona te miraba cuando tú te sentías intimidado.

Ahora, piensa que tú has estado viviendo con esta persona diariamente durante largo tiempo, en una casa muy pequeña. La persona que te intimida posee acceso a todo lo de la casa y podría presentarse en cualquier momento.

Ahora, abre el libro y comienza a leer, a la vez que recuerdas mantenerte pendiente de la persona que está en la casa. Divide tu atención entre la lectura del texto y la vigilancia de los posibles movimientos del intruso. Lograrás prestar atención simultánea a ambas cosas o tu atención irá de la lectura a la vigilancia de la presencia del otro. En cualquier caso, tú has adoptado el estado mental de una persona a quien se le ha hecho sentir temor.

La siguiente práctica debe realizarse frente a un amigo que tenga la amabilidad de permitirte mirarle a la cara fijamente, mientras practicas la transferencia de tu atención.

Ahora, formula una idea de algo que este amigo podría estar pensando acerca de ti, que nunca haya expresado. Podría ser una opinión positiva o negativa, pero tú deberás considerar que es muy probable que tu amigo mantenga esta opinión, y entonces tratarás de descubrir indicios que te la

confirmen.

Ahora, inicia una conversación corriente con tu amigo, en voz alta, a la vez que examinas el rostro en busca de señales de sus opiniones ocultas. Todos los elementos del estilo paranoico se encuentran presentes en este momento: una hipótesis interna (en este caso, inventada) y una división de la atención entre la conversación que sostenéis los dos y la necesidad de tratar de descubrir indicios que confirmen la opinión oculta. Para el verdadero paranoico, la hipótesis interna constituye realmente una convicción. Ellos saben que la opinión negativa es verdadera y están buscando evidencias para corroborarla en los manierismos y rasgos faciales que mostrará el compañero en el transcurso de una conversación corriente.

Diferir la Acción

Los Seis **retrasan su actuación** debido a que los peligros latentes se destacan en forma mucho más real que las promesas de éxito. "Lo que podría salir mal" posee la apariencia sólida de un hecho; mientras que "Si triunfamos estaremos muy orgullosos", implica temores a estar abiertamente expuestos a los celos y a la mala voluntad de los demás. El hábito de precaución es más evidente en los tipos fóbicos, en los que la acción para avanzar va acompañada de corrientes de cuestionamiento interno. "Dudo que funcione", "Si pero…", "Suena arriesgado; debemos esperar hasta tener las pruebas". Aún los tipos contrafóbicos de apariencia agresiva se inquietan al imaginarse las peores situaciones, y dicen vacilar hasta que la paranoia les empuja a enfrentar sus temores, en lugar de tener que vivir con una película mental de lo que les haya atemorizado.

Este diferir se ve respaldado por un hábito de intensa duda interna, por lo general no reconocida. La atención es transferida de una gran idea al impulso de actuar siguiendo pensamientos contrarios, de igual peso, que dudan de que la gran idea sea correcta. El pensar acerca de ponerse en marcha retrasa limpiamente el momento en que la acción pondría al Seis al descubierto,

exponiéndolo a ser atacado por las personas de autoridad.

El Seis tiene un historial de proyectos incompletos: una licenciatura sin terminar, un proyecto importante sin hacer. Para pasar directamente de la idea a la acción, siempre existen problemas, lo cual, en opinión del Seis, no significa que estén dudando, sino que intentan ser lógicos, preparándose.

> Tardé diez años en completar mi tesis. Abandoné los estudios, los reemprendí y cambié de tema varias veces. Cada tema se me presentaba en términos de las preguntas sin respuesta que me planteaba. Siempre podía argumentarlo todo del lado opuesto.
>
> Todo culminó una noche en que me senté frente a la máquina de escribir, inicié mi argumento inicial desde no menos de doce perspectivas diferentes y, cada vez, tenía que volver al principio, porque había argumentado en contra de mi propia opinión, basándome en la posición de alguna autoridad en la materia.

Para un Seis, estas incordiantes transferencias de atención aparentan ser una legítima recopilación de información. El punto de vista de cada autoridad en la materia debe ser seriamente considerado, las posibles objeciones deben estar respaldadas, antes de que la tesis pueda proseguir. Eso significa que los Seis terminan cuestionando, más que defendiendo, su propia posición, lo cual garantiza que el avance será lento. El motivo tras esta duda penetrante es la conocida necesidad de refutar las posibles objeciones, para evitar cualquier tipo de ataque.

Paradójicamente, si de repente existiera una garantía de que la tesis será un éxito, con todas las objeciones legítimas honestamente eliminadas, su autor experimentaría mayor ansiedad en cuanto a su rendimiento que cuando se dudaba del proyecto. El éxito y la revelación producen temores de ser víctimas de ataques no provocados; al proceder con lentitud y vacilación, estos temores se ven mitigados y reducidos.

Las demoras de un Seis pueden ser interpretadas por los demás de distintas maneras, desde pereza hasta ineptitud y, en aquellos proyectos de trabajo en que sea necesario tomar decisiones, generarán sentimientos de impaciencia e ira que el Seis trata siempre de evitar.

Los Seis trabajan de forma adecuada cuando sus obligaciones están claramente definidas o cuando son colocados en la posición del Abogado del Diablo, frente a un adversario digno. El hábito mental de imaginarse lo peor cesa de inmediato, una vez que aparece un oponente real. Paradójicamente, las personas temerosas pueden demostrar gran lucidez y valentía cuando se encuentran en la posición del desvalido, contra toda esperanza, puesto que al recibir oposición, su atención se enfoca claramente en la tarea.

Los Seis experimentan la lucha por la supervivencia como algo muy distinto a la competencia por el éxito. A menudo se desenvuelven muy bien al estar bajo presión, mientras que resultan menos productivos bajo óptimas condiciones de trabajo.

Miedo al Éxito

> Mis padres esperaban que yo fuera científico, como mi padre, por lo cual yo aspiraba a ser químico y algo más. Decidí formar parte del personal de un grupo de acción ambiental, debido a que allí lograba trabajar en pro de una causa objetivamente meritoria, a la vez que demostraba mi rebeldía mediante la crítica de las grandes industrias y la burocracia.
>
> Mi primera ronda de éxitos se produjo cuando escribí un libro popular y me convertí en el centro de atención. La historia terminó casi de inmediato. Había logrado mi ambición, había triunfado ante mis propios ojos y, a la vez, no había nada a lo que oponerse.
>
> Mi rebelión y mi trabajo habían cambiado juntos, de forma que cuando llegué a la cima me alegré, pero también sentí que me había

perdido a mí mismo. No me quedaba empuje. La gente solicitaba que diera conferencias, cuando no me interesaban esas cosas en lo más mínimo. Así que dejé que el éxito se las arreglara por sí solo y me trasladé a otro país. Me sentí heroico. Le había demostrado a mis amigos como se maneja el éxito: se abandona. Ninguno de ellos podría haber hecho lo que hice yo.

Ahora, sinceramente, no me arrepiento de haberme ido, puesto que me sentí revivir cuando me comprometí en otra causa popular. De lo que sí me arrepiento es de no haber aprovechado las oportunidades que se hubiesen presentado si me hubiera quedado.

El "enfrentarse a" define una identidad. Cuando tú eres un inadaptado, conforme al ideal estadounidense de rendimiento y popularidad social, posees una identidad y tu labor consiste en luchar contra una fuerte oposición con el fin hacerte oír. Si estás en la posición débil, las posibilidades están a favor del fracaso. Te enfrentas a un adversario digno, lo cual libera la energía para luchar y para ganar.

Si el éxito empieza a materializarse, dicha resistencia desaparece y podría dar cabida a una verdadera paranoia. "¿En quién confiar, ahora que he llegado a la cumbre?" "¿Dónde surgirán los problemas?" Los Seis antiautoritarios creen irremediablemente que una vez se conviertan en el centro de atención, los demás les considerarán opresivos y dudarán de sus buenas intenciones. La desconfianza de las buenas intenciones de los demás aumenta, a medida que se materializan los objetivos agradables, y cuando despierten los deseos regresarán con fuerza los antiguos hábitos de dilación y desconfianza en sí mismo.

A lo largo de mi vida he sido profesor de varias materias: baile, inglés, psicología y, recientemente, lengua inglesa en una universidad extranjera. Mi modelo consiste en alcanzar cierto nivel dentro del sistema y, seguidamente, comenzar a cuestionar la estructura política del lugar

donde estoy trabajando o dudar si realmente deseo estar ahí. Casi de manera simultánea desarrollo un nuevo interés, por el cual siento verdadera pasión, y me voy para seguir mi nuevo camino.

También es doloroso observar que los sentimientos de triunfo no se transfieren de un empleo de enseñanza a otro. Con respecto al éxito, existe una especie de amnesia, de forma que uno se olvida de su propio currículo y puede no recordar nada referente al material, como si tu estuvieras allí por vez primera. Puedo olvidar con facilidad que apenas el día anterior logré dictar una buena clase, y basta un sólo bostezo de alguno de los estudiantes para que me sienta tan preocupado porque se está aburriendo, que me olvido de lo que iba a decir.

Los Seis son muy inteligentes a la hora de encontrar formas para circunvalar el éxito. Los relatos más comunes indican que perdieron interés, dejaron ganar a otra persona que aparentaba necesitarlo más, reconocen de pronto un defecto fatal en todo el procedimiento, se ponen enfermos o, de repente, reviven su energía con respecto a alguna tarea abandonada anteriormente. Existe una lista interminable de soluciones creativas para retrasar el conflicto que rodea al éxito, incluyendo la realización de contribuciones genuinamente creativas desde la posición de Abogado del Diablo y lograr el triunfo, experimentándolo todavía como un fracaso.

Una de las tareas psicológicas más difíciles que afrontan los Seis consiste en lograr primero un nivel moderado de éxito visible, para luego aprender a sentirse seguros con lo que han conseguido.

Soy abogado penalista y trabajé durante muchos años como defensor público. Siempre y cuando me enfrentase al sistema en nombre de mi cliente, disfrutaba de la presión y mantuve mi entusiasmo hasta que las presiones económicas me condujeron hacia una carrera legal lucrativa.

La ropa, la vida social y el ambiente, así como el tener que rechazar a los clientes pobres me parecía totalmente repugnante. No podía soportar

lo que creía que la gente pensaba de mí. Tenía la idea de que me consideraban un vendido y llegué a sentirme convencido de que cierta gente deseaba derribarme. Finalmente, la ansiedad ganó la batalla, proporcionándome una úlcera. El momento de mi verdad llegó cuando, para salvarme, comencé una terapia y me aconsejaron que llevara a cabo una confirmación de la realidad entre aquellos amigos que realmente estimaba. De hecho, ellos o desconocían lo que yo había estado sintiendo o estaban bastante satisfechos con mi cambio.

Una última forma en que los Seis pueden evitar reconocer su propio éxito consiste en marcarse objetivos sobrehumanos. Al exigirse demasiado, es imposible dirigirse hacia logros razonables y, al insistir en una contribución propia que modifique el rumbo de la historia, son incapaces de medir sus propias habilidades en una forma razonable. La megalomanía del Seis se deriva del deseo de efectuar una contribución histórica, de utilizar los poderes de los principios universales, de descifrar el código que hace girar al mundo. La preocupación con el poder y la fuerza ocultan una debilidad interna. La necesidad de realizar contribuciones asombrosas y vitales hace que sea muy difícil apreciar los triunfos.

Relaciones Intimas

Los Seis generalmente gozan de matrimonios duraderos, debido a que están dispuestos a asumir "el problema en el matrimonio", y se sienten responsables por "estudiar a fondo el problema". La lealtad puede ser expresada a través de compromisos de contingencia: "Me quedaré hasta que mi esposo/esposa se gradúe" o "Me quedaré hasta que los niños sean mayores"

Un compromiso también permite que la confianza se desarrolle durante un período, y alivia cualquier sospecha que pudiera surgir en la mente del Seis, en cuanto a estar en desventaja si demuestra demasiada accesibilidad o necesidad

sexual. La confianza tarda en desarrollarse debido a que el Seis es muy vulnerable a las dudas. La relación total puede ser puesta en tela de juicio debido a un pequeño problema. Se duda del compromiso básico del compañero y este tiene que ser restablecido después de una discusión. El Seis dudará de las premisas fundamentales una y otra vez. Nada es permanente. ¿Confío verdaderamente en mi pareja? La pregunta queda en el aire.

Los Abogados del Diablo pueden aceptar la felicidad y el placer sexual con mayor facilidad cuando visualizan su relación de pareja como una combinación de fuerzas en contra de un mundo amenazador. Los Seis son compañeros leales cuando la pareja se une en contra de la presión externa, en la postura de nosotros contra ellos. El Seis siente placer en planificar un futuro feliz, pero cuando surge la oportunidad, no le es tan fácil aceptar el descanso y el placer. El futuro agradable se define en términos de: despues de que haya terminado con las responsabilidades familiares, o cuando finalmente termine de pagar la hipoteca.

La confianza es un asunto central y los Seis generalmente se sienten más amados cuando se encuentran en el papel del que da. Al sentir miedo, los Seis encontrarán un lugar en la relación ayudando a su compañero, ya sea para que consiga sus objetivos o sexualmente. La pareja es vista con confianza porque el Seis sabe qué tipo de ayuda dar y debido a que puede proporcionarle placer a su pareja. En el altruismo del Seis no existe ningún tipo de manipulación especial. El Seis no da para recibir algo a cambio. El objetivo de controlar a su pareja consiste en sentir seguridad, y los Seis pueden tolerar los extremos en los comportamientos neuróticos, sin necesidad de que su pareja cambie. Podrá comenzar a surgir una reacción diferente cuando el Seis se dé cuenta de que puede verse afectado por la pareja. El Seis siente ira al saber que puede ser herido, que lo que haga su pareja puede ser terriblemente importante y que, cuando adivinan sus deseos, su pareja posee el control sobre la satisfacción de los mismos. Existe un impulso de desconectar el placer, de someterse a los temores de abandono, de terminar la relación o de dividir la cabeza, el corazón y el vientre entre varias relaciones.

Al Seis le lleva mucho tiempo desarrollar su confianza. Por lo general, son

bastante conscientes de las imperfecciones de carácter de su pareja, lo cual interfiere con el compromiso no-contingente, y casi siempre desconfían de los halagos, preguntándose si están siendo utilizados para después ser rechazados, o temiendo que la pareja espere demasiado de ellos. La desconfianza interna puede ser fácilmente proyectada, de manera que los Seis piensen que el compañero está dudando de ellos. Por ejemplo:

> Los cumplidos son difíciles. Uno no puede confiar en ellos plenamente, porque también se es consciente de las negativas no verbales. En verdad, es una experiencia muy extraña, el observar cómo un rostro perfectamente inteligente comienza a parecer estúpido, porque esa persona ha hecho un cumplido que te parece falso. Lo que más me ha servido para creer en la calidad de mi trabajo es lo que llamo oposición inteligente mínima. Eso significa que los halagos tienen que ir acompañados de una dosis de sugerencias constructivas para mejorar, para que yo pueda con certeza creer en la integridad de lo que alguien dice.

Un Seis necesita ser muy valiente para continuar avanzando hacia los objetivos agradables, puesto que la duda y el terror aumentan cuando el Seis empieza a sentir confianza. Cuando es amado, el Seis puede desconfiar con facilidad de la devoción de su compañero, sospechando que éste se ha comprometido inconscientemente y que en realidad desconoce sus propios motivos. El Seis podría construir una elaborada hipótesis acerca de lo que está sucediendo en verdad en el inconsciente de su pareja y puede desarrollar un elaborado conjunto de creencias, sin ninguna confirmación de la realidad.

Una vez que se ha tejido esta hipótesis, la misma parece tan verosímil para el Seis como si fuera un hecho comprobado; podría llegarse a una discusión en la que el compañero sea atacado con acusaciones que, en cierto modo, se basan en la rea dad, pero que básicamente son producto de los temores desconocidos del Seis a la intimidad.

La relación mejoraría enormemente si el compañero reiterara su lealtad y afecto mediante un simple comentario y repite exactamente la base de su compromiso con el Seis. Si es posible, el compañero puede tratar de indicar el punto en que el Seis se alejó de la realidad y asumió el control su hipótesis interna. Esto puede resultar un método peligroso, a menos que el compañero esté dispuesto a pensar de una forma complicada y simbólica. Un Seis piensa de manera abstracta y puede ignorar con facilidad la expresión honesta de su pareja, puesto que ésta "desconoce las verdadera motivaciones". El Seis tiene tendencia a comenzar una complicada hipótesis acerca de las intenciones reales de su pareja cuando se inicia la intimidad y se siente amenazado al sentirse sexualmente atraído.

En lo que se refiere al éxito y al placer, el Seis sufre amnesia y se siente abrumado por el hábito de poner en duda los planes y las promesas. Se hacen compromiso y luego se cuestionan. Las intenciones de los demás siempre se ponen en tela de juició. "¿Confío en él?" "¿Dónde está estancada?" "¿Será capaz de amar?" La pregunta permanece sin respuesta y el compromiso se establece por azar. "Veremos qué pasa cuando los niños se vayan de casa".

La expresión franca es muy saludable a la hora de relacionarse con el Seis. El Seis se identifica con la lucha humana y con las causas de los desvalidos y, como consecuencia, es probable que comprenda las flaquezas humanas. Los Seis generalmente consideran que pueden leer las intenciones ocultas de los demás y, si perciben un punto ciego que no es reconocido, deben sentirse lo suficientemente seguros para discutir el asunto o, de otro modo, cada acción de su pareja será examinada a la luz de ese único defecto.

El buen ejemplo de su pareja, en particular en las áreas de "acción", tales como el profesionalismo y los proyectos creativos, recibirán apoyo seguro. Es importante que las promesas de su pareja sean respaldadas con sus actos.

En el aspecto superior de la relación, los Seis poseen muchas facetas emocionales y pueden ser profundamente afectuosos. Son psicológicamente complicados y poseen potencial para profundas respuestas. No tratan de manipular a sus parejas, ni persiguen algo de ellas, y pueden ser en extremo

leales durante los momentos difíciles. Pueden dar prioridad al bienestar de los demás y disfrutar de los triunfos ajenos, como si fueran propios.

En el aspecto inferior de las relaciones íntimas, los Seis tienden a atribuir sus propíos sentimientos a sus parejas. Si el Seis ama, cree que es amado. Si el Seis siente ira y se siente atraído por otra persona, lo más probable es que la pareja se vea acusada de estar inconscientemente enojada o de estar involucrada en una relación ilícita.

Ejemplo de una Relación de Pareja: el Seis y el Ocho, el Abogado del Diablo y el Jefe

Tanto el Seis como el Ocho son antiautoritarios y es muy probable que encuentren una causa común que les una. La relación inicial normalmente coloca al Seis en la posición del desvalido y al Ocho como el protector. Los Seis siguen a los Ocho en cuanto a liderazgo, pero el mensaje real es: Tú puedes hacerlo, porque yo tengo miedo. De existir alguna discusión acerca del punto de vista del Seis, éste podría volverse contra el Ocho. Si la insatisfacción del Seis es patente y es capaz de resistir varios enfrentamientos duros, el Ocho respetará la posición del Seis y es probable que le pida consejo. Si el desacuerdo del Seis se mantiene oculto, el Ocho se sentirá traicionado y puede que abandone la relación.

Ambos miembros de la pareja tendrán problemas de confianza en las relaciones. Los Seis tendrán miedo de que su compañero se vuelva en su contra, y los Ocho sentirán miedo de ser traicionados. Si el Seis se siente demasiado intimidado por las peleas, existe la posibilidad de que trate de "controlar" la situación, de manera que el Ocho no tenga motivos para enojarse. Con toda seguridad, al Ocho le enfurecerá sentirse manipulado. Los Ocho sólo perciben como honestos los enfrentamientos francos, y cualquier intento de evadir la ira es considerado como un intento débil y una maniobra baja que traicionará la confianza. Para la pareja es vital que el Seis trate de mantener su posición en una discusión y que sus comentarios sean honestos,

aún cuando al Ocho le enfurezcan momentáneamente dichas declaraciones. Si el Seis puede reunir la valentía necesaria para decir toda la verdad y para luchar por mantener su posición, el Ocho se comportará de manera franca y confiada. Si el Jefe puede escuchar la opinión del Abogado del Diablo, sin desacreditarla ni acosarla prematuramente, el Seis se sentirá confiado.

También es importante que el Seis reconozca que el compañero Ocho es relativamente sencillo. El Seis desea concentrarse en lo que está sucediendo en las profundidades del inconsciente de su pareja como forma de evitar posibles perjuicios; sin embargo, los Ocho son relativamente sencillos y gustan de los placeres simples. El Seis tiene la tendencia a iniciar una hipótesis complicada acerca de las verdaderas intenciones de la pareja, justamente cuando se inicia la intimidad. El Seis podría reprimir la nueva apertura física hasta tanto haya descifrado la relación. Sin embargo, el Ocho desea involucrarse sexualmente y no le interesa discutir las complejidades psicológicas. Es muy poco probable que los Ocho mientan o inventen sus verdaderas intenciones. Para un Seis, esto resulta increíble, precisamente por ser tan simple.

Ni al Seis ni al Ocho les interesa demasiado mantener una imagen pública elegante, lo que significa que el comportamiento del uno para con el otro será básicamente el mismo, tanto en la vida pública como privada. El Ocho se siente cómodo en el terreno sexual, lo cual podría resultar amenazador para el Seis por su problema con el poder en la relación sexual. Para el Ocho, podría ser difícil mantener una relación monógama. Si se siente sexualmente amenazado, el Seis no competirá abiertamente para recuperar a su pareja. El Seis se marchará o competirá igualando la aventura de Ocho con una que le haga sentirse de nuevo sexualmente poderoso.

Si se establece una rutina de antemano, el Ocho no se sentirá tan inclinado a controlar la relación. Sin embargo, existe un estrecho margen de tolerancia entre una rutina cómoda y el aburrimiento. La relación entre el Abogado del Diablo y el Jefe atraviesa por una fase difícil cuando el Ocho ha establecido las reglas de conducta, el Seis las ha cumplido y el primero procede entonces a romper todas las reglas. Si un Ocho se encuentra aburrido o necesita gastar energías extras, creará problemas. Por lo general, esto se pondrá de manifiesto

mediante el rompimiento de las reglas, tratando de iniciar una discusión, deseando controlar los detalles o interfiriendo en la vida de las amistades. El Seis le teme a las personas hostiles y se opondrá al deseo del Ocho de molestar o insultar a aquellas personas con quienes el Seis desearía relacionarse. Si el Seis se siente alarmado por la reacción del Ocho ante el aburrimiento y toma en serio aquellos asuntos acerca de los cuales el Ocho ha decidido crear conflictos, el Seis sentirá que abusan de él, tendrá miedo de que el Ocho trate de tomar alguna represalia y podría irse. A menudo, la partida es programada por el Seis, quien semi-inconscientemente crea algún incidente para enfurecer al Ocho. La gravedad de la situación se complica aún más por el hecho de que el Seis no puede realizar un examen de la realidad sobre los motivos reales que hay tras el deseo de reñir del Ocho, porque un Ocho aburrido se peleará por cualquier cosa.

La ira fruto del aburrimiento de un Ocho puede ser desviada si la pareja se compromete en alguna nueva actividad o comienza algún proyecto personal, donde necesitará de asistencia y apoyo mutuo. A pesar de toda su firmeza, a los Ocho les resulta muy difícil poner en marcha sus propios objetivos. Suelen discutir a fin de mantener vivo el interés, pero si éste es suministrado externamente, el Ocho estará encantado de asumir la función de control, para lograr que dichos objetivos se materialicen. En una de las mejores áreas de asociación entre el Seis y el Ocho, el Seis crea la estrategia para las opciones creativas, y el Ocho aplicará la presión necesaria para mantener dichas opciones en movimiento.

Valores

Los Abogados del Diablo se identifican con las causas de los desvalidos y los menos privilegiados y son capaces de esforzarse leal y desinteresadamente por una causa o ideal creativo. Poseen una gran capacidad de sacrificio en nombre del deber y la responsabilidad para con los demás. Relativamente desinteresados por los éxitos inmediatos, los Seis pueden trabajar sin aspirar a la recompensa del reconocimiento público. Están dispuestos a luchar en contra

de toda esperanza y en contra del status quo por una empresa que valga la pena, sobre todo en colaboración con aliados.

Los Seis aportan su percepción de los procesos psicológicos profundos. Están dispuestos a sufrir, a sacrificarse y a continuar una y otra vez con la causa.

Ambientes Agradables

A los Seis les atraen los ambientes jerárquicos, con líneas de autoridad claramente definidas y las áreas problemáticas bien determinadas. Por ejemplo, la policía y el programa de doctorado universitario. Un Seis, preocupado por las figuras de autoridad, se adaptará rigurosamente a las reglas o, en la postura antiautoritaria, se organizará activamente en contra de las mismas. Las posiciones de autoempleo, donde no hay ni Jefe ni autoridad, son atractivas.

Los empleos fóbicos, donde la competencia es mínima y donde el Seis puede trabajar respaldando a un líder importante. Empleos contrafóbicos que involucren riesgos físicos o la adopción de las causas de los desvalidos. Mantenimiento de puentes. El hombre de negocios con tácticas brillantes, que salva a la empresa y sigue adelante.

Ambientes Desagradables

Para los Seis, los ambientes desagradables incluyen empleos de mucha presión, que exijan decisiones instantáneas donde no sea posible contar con una preparación anticipada. Empleos notorios y competitivos, con directrices ambiguas que requiera de maniobras entre bastidores.

Famosos del Punto Seis

Woody Alien, quien actúa en el papel de un Seis fóbico clásico, es un famoso Abogado del Diablo. También Gordon Liddy, el "fontanero" contrafóbico del Watergate de la administración Nixon, que explica haberse visto obligado a comerse una rata porque les tenía miedo. También tuvo que cumplir en prisión una condena más larga que los demás "fontaneros" por instigar a una demostración de fuerza. Estaba convencido de que sin la demostración, sería el blanco del resto de los presos.

Krishnamurti • Jane Fonda • Rev. Jim Jones • Sherlock Holmes • Hamlet (fóbico)

Estilo Intuitivo

Los niños asustados desarrollarán estrategias a fin de sobrevivir emocionalmente y una parte de este sistema de supervivencia dependerá del reconocimiento de las fuentes de posibles perjuicios. Los Seis describen una forma de prestar atención que, según ellos, les hace sensibles a las intenciones ocultas de las demás personas. Dicen que se sienten amenazados por los sentimientos inconscientes de los demás y que confían en la certeza de lo que ven.

Los Seis conscientes de sí mismos también saben que es muy probable que atribuyan su propia hostilidad a otras personas y que cualquier precisión intuitiva dependerá de su capacidad de distinguir entre una proyección y una impresión objetivamente correcta, que no dependa de estímulos físicos.

El siguiente relato proviene de un hombre que ha sido activista sindical durante la mayor parte de su vida adulta y quien ha aprendido a confiar en su

estilo intuitivo, al tomar decisiones.

> Poseo una excelente antena para percibir las malas intenciones de la gente. He tenido jefes quienes, debido a sus propias necesidades, han sido taimados y dictatoriales y esto lo he podido percibir en ellos. A menudo, en mis labores organizativas, cuando tenía que tratar con ellos, el miedo y la ira surgían dentro de mí, quizás de un modo desproporcionado y quizás sumados a una idea específica equivocada de lo que ellos hacían exactamente. A pesar de que yo puedo haber estado por completo equivocado en ciertas ocasiones, de alguna forma siempre percibí que ellos no actuaban de buena fe.
>
> Otras personas, también figuras de autoridad, nunca producían ese tipo de reacción en mí. Por lo cual, cuando reaccionaba, comencé a preguntarme: ¿Se debe a algo dentro de mí? ¿Será que meten el dedo en la llaga de alguna vieja herida? ¿O se debe a algo que la otra persona hace?

Este hombre posee una capacidad de autoobservación bien desarrollada. Si fuese menos consciente de la necesidad de discriminar entre las proyecciones y el resto de las impresiones más intuitivas, podría muy bien ser una de estas personas que asisten a terapia y se quejan de que sus jefes y las demás figuras de poder de su vida les persiguen. El punto de vista paranoico por lo regular posee un cierto fondo de verdad, pero la idea objetivamente exacta que el Seis podría percibir, es a menudo invalidada Por una interpretación errónea. A pesar de que el Seis podría estar psíquicamente en lo correcto con respecto a que el jefe siente cierta negatividad, podría exagerar excesivamente la negatividad. Por consiguiente, es posible que se defienda en contra de las malas intenciones del jefe, lo que irritará al jefe y, a su vez, esto será para el Seis la verificación del hecho de que el jefe siempre sintió hostilidad.

Los Seis poseen también un segundo estilo intuitivo, el cual aparenta derivar de la necesidad de la infancia de adoptar una postura cautelosa hacia los adultos y de predecir la forma en que actuarían. Se trata de una estrategia

de supervivencia fascinante que podría ser adoptada por el niño temeroso y que podría extenderse hasta su vida adulta , como un factor inconsciente en el modo en que un Seis presta atención. El siguiente relato es de una psicóloga que describe la conducta suspicaz que desarrolló durante su infancia:

> Era especialista en descubrir la forma en que la gente funcionaba. Si estudiaba a algún niño en clase, prestaba mucha atención a su rostro cada vez que alguien le hablaba. Veía un destello en su mirada cuando alguien del otro lado de la sala hacía algo o creía ver sus emociones reflejadas en su rostro, a pesar de saber que en realidad, el rostro no estaba cambiando. Pensaba que si estudiaba el rostro de un niño lo suficientemente a fondo, podría descubrir lo que ese niño pensaba acerca del resto de la clase.
>
> Si quería saber lo que estaba pensando, miraba su rostro y me imaginaba que aspecto tendría bajo ciertas condiciones. Si le decía que me gustaba, ¿se endurecería o se suavizaría ese rostro? Si competía para la presidencia de la clase, ¿sonreiría o se desfiguraría?
>
> Estaba convencida de que me encontraba completamente en lo cierto, debido a que hacía este tipo de estudio y actuaba conforme a lo que pensaba que veía reflejado en los rostros, a pesar de que en ese momento no confirmaba la información, excepto de forma secundaría, comparando opiniones con algunas amigas.
>
> En la actualidad, en mi práctica de psicología, veo los múltiples velos en las formas de interacción de los miembros de una familia. Veo lo que llamo el rostro interno, el cual me muestra sus propias emociones. Ocasionalmente, me permito a mí misma imaginarme los matices que hay en el ambiente, entre los miembros de la familia, y trato de obtener información de lo que muestran los diferentes matices y las conexiones de energía, es decir, acerca de la forma en que estas personas interactúan en sus vidas.

Esta psicóloga clínica posee una buena comprensión de su habilidad para

transferir su atención del modo de pensar acerca de sus clientes a permitirle imaginar la situación interna de los mismos. También es consciente de que podría estar erróneamente atribuyendo cualidades a sus clientes que, de hecho, son sus propias proyecciones, pero se encuentra en una buena posición para verificar su exactitud con los propios clientes.

Si lo que esta psicóloga ve está fundamentado puramente en sus propios sentimientos inconscientes hacia sus clientes, no hay trabajo intuitivo. Su tarea intuitiva consiste en ser capaz de diferenciar entre la percepción que surge de su repertorio de imágenes y cualesquiera de las imágenes que ella pueda estar proyectando de su propia mente.

Al aprender a distinguir esta diferencia, podría lograr dos efectos importantes.

Primero, puede liberarse del ciclo de falsa información, perpetuado por la proyección; segundo, puede desarrollar su habilidad para reconocer la diferencia entre las imágenes que son derivadas de sí misma y las impresiones visuales correctas que surgen espontáneamente de un estado mental clarividente. Su trabajo consiste en desarrollar su observador interno, hasta el punto que pueda reconocer los desplazamientos internos de atención que ya lleva a cabo cuando ve con precisión las conexiones simbólicas de los matices y las pautas del ambiente.

La Virtud de la Valentía

Al igual que todo el mundo, los Seis con frecuencia no tienen consciencia de los problemas centrales que controlan sus vidas. Un individuo Seis podría creer que no siente ni mayor ni menor miedo que otra gente, e ignorar el hecho de que los hábitos personales de pensamiento y emociones pueden convertirlo a uno en una persona crónicamente aprehensiva. Como las personas que viven en una zona de guerra, donde súbitamente se firma un acuerdo de paz, los Abogados del Diablo a menudo reconocen cuan asustados

han estado después de que comienzan a perder el miedo.

Los Seis avanzarán con mayor rapidez hacia sus habilidades superiores si comienzan tratamientos de terapia o prácticas de meditación, junto con un programa de ejercicios físicos. Las personas temerosas están centradas en la cabeza. Pueden escudriñar el ambiente y tratar de pensar de algún modo en evadir situaciones donde sea necesario actuar. Sobre todo, una persona temerosa desea adoptar una postura correcta, desde donde pueda rechazar la posible oposición; como si un análisis brillante fuese un sustituto para la necesidad de actuar. Muchos Seis asumen una práctica espiritual que específicamente incrementa la confianza en la capacidad corporal para el movimiento intuitivo, como el Yoga Tántrico o las Artes Marciales.

La valentía depende de la habilidad corporal para actuar de forma apropiada, desde un estado mental de no-pensamiento. Se trata de actuar antes de pensar, del momento en que el cuerpo actúa antes de que la personalidad adquirida tenga tiempo de intervenir.

> Hace aproximadamente un año, comencé a correr todos los días; me parecía agradable hasta tal punto que mi cabeza desaparecía. Era fantástico hacerlo con algún compañero, trotando y conversando, o sola, siempre y cuando pudiera pensar mientras corría. En la pista donde corríamos, había una colina; descubrí que me sentía muy bien siempre y cuando tuviese fondo suficiente para vigilar a la gente que pasaba a mi lado.
>
> Cuando la colina se empinaba cerca de la cumbre, sólo tenía aire suficiente o para dar un vistazo rápido a los transeúntes y saber quién estaba ahí o para correr. Encontré que si no estaba corriendo con un compañero, me hubiera detenido a cada momento para recuperar el aire y para poder continuar pensando acerca de quienes estaban a mi alrededor mientras corría.

Para un Seis que mantiene el hábito de pensar antes de actuar, incluso el

acto de pasar corriendo por la calle al lado de los transeúntes, sin la suficiente energía para vigilarlos, puede ser angustioso. La corredora Seis no se animará a sí misma pensando en ideas valerosas o obligándose a correr ciegamente. Para ella sería muy útil aprender a desplazar el foco de atención de su cerebro hacia el interior de su cuerpo, y ser capaz de reconocer la diferencia entre cuando sus pensamientos dirigen su carrera y por el contrario cuando puede dejar ir sus pensamientos, puesto que confía en que su cuerpo la protegerá. Consideremos la diferencia entre la corredora que se protege a sí misma, vigilando el ambiente, y la experiencia relatada por una pasajera del metro de Nueva York.

> Asistí a la Universidad de la Ciudad de Manhattan y para poder ir a la escuela tenía que utilizar el metro. No me sentía inquieta por los viajes diurnos, cuando había una multitud de gente a mi alrededor y podía estudiar hasta llegar a la parada de la calle Delancey. Cuando tenía alguna clase tarde y tenía que esperar sola en el andén vacío, sentía mucha aprehensión, por lo cual pedí a mi novio que me esperara y caminara conmigo hasta casa.
>
> Un día entró un perturbado en el vagón. Maldecía y apretaba sus puños. Había pocas personas en el vagón, y nadie se atrevía a mirarle a la cara.
>
> Vio a alguien sentado detrás de mí, lo señaló, le llamó la atención y, cuando se dirigía hacia esa persona, me encontré a mí misma bloqueándolo en el pasillo. Mi cuerpo se había levantado y escuché mi voz hablándole, sin saber lo que iba a decirle. Todavía no logro recordar lo que dije, pero recuerdo que no sentí miedo cuando vi la pistola que tenía en la mano.
>
> Experimenté la sensación de estar viviendo algo que ya hubiese sucedido antes. No me sorprendí cuando vi un par de brazos agarrándole por detrás, ni cuando apuntó el arma hacia mí y conseguí que la soltara de un manotazo. Cuando llegué a mi parada, encontré a mi novio y le conté lo que había pasado en una forma tan serena, que le costó trabajo creer

que la historia era real.

La Fe como Cualidad de la Mente Superior

La duda representa la mitad del proceso de decisión. Tenemos una idea y luego pensamos en los "Sí, pero...", que dan forma a la idea de un modo adecuado, y eliminamos cualquier suposición o error. Las decisiones son efectuadas primero, mediante la propuesta de una idea y luego, enfrentando dicha idea a objeciones que califiquen el punto de vista original. En la escena intelectual, el escepticismo saludable produce buena ciencia: procedimientos comprobables y los razonamientos claramente definidos. Sin embargo, aquellos que se encuentran demasiado atados al escepticismo pueden, mediante la duda, eliminar sus propias experiencias internas al transferir la atención al estado mental pensante.

Tomás, el apóstol incrédulo de Jesucristo, ilustra la postura mental de un Seis. Tomás creyó mientras estuvo ante la presencia física del Maestro y tuvo apoyo de discípulos con ideas similares. Cuando Jesucristo murió, Tomás perdió su fe y dudó de que sus experiencias con el Maestro hubiesen sido verdaderas.

Después de la Crucifixión, Jesucristo resucitó y se apareció ante varios de sus seguidores. Se apareció ante Tomás el Incrédulo y, reconociendo que éste se sentía agobiado por la falta de fe, Jesucristo le ofreció su propia mano crucificada para que la tocase, a fin de reafirmar la creencia de Tomás en la rematerialización. De los doce discípulos, Tomás recibió la evidencia más tangible de los misterios; sin embargo, su mente no podía aceptar la evidencia de sus propios sentidos.

Para el punto Seis, un ataque de duda puede cuestionar toda una estructura de creencias. Un obstáculo en el proyecto o una discusión pueden derrumbar la confianza que se haya establecido después de arduos meses de labor. Es como si los cimientos de una buena estructura fuesen cuestionados y fuese necesario

reconstruirlos porque hemos encontrado una gotera en el techo. Existe una necesidad de reafirmar el compromiso una y otra vez: "¿Le amo?" "Creo que sí". Existe una necesidad de crear estructuras mentales para garantizar la continuidad. "Hasta que me licencie." "Hasta que los niños hayan crecido" Nada es permanente. La menor sospecha provoca dudas.

La práctica budista llama a este hábito: la mente dubitativa. Hasta cierto punto, todos los meditadores principiantes se inclinan a enfrentar sus propias experiencias con el cuestionamiento de si, en realidad, han logrado algo. Sin embargo, si el "Sí, pero..." mental se ha vuelto compulsivo, la transferencia de atención que lleva a un meditador a la estabilización de la conciencia en un estado mental no pensante, generalmente estimulará una corriente de pensamientos que estimularan la duda y que actuarán como vía de regreso hacia el estado mental pensante.

Los Seis, habituados a la mente incrédula, necesitan de mucha fe para continuar con sus prácticas de meditación, con una relación amorosa o con un proyecto que les haga sentir esperanzas, puesto que para ellos, las señales de éxito son fácilmente eliminadas por pensamientos igualmente reales, que niegan las experiencias positivas. Sin embargo, desde el punto de vista de una práctica de atención, la fe no es cuestión de creer en falsas promesas, ni de utilizar la propia voluntad para mantenerla firme. La fe puede ser vista simplemente como la habilidad de mantener la atención estabilizada en una experiencia positiva verídica, en lugar de caer en un hábito de atención predispuesto, en el cual el cuestionamiento de las experiencias positivas aparente ser más real.

Subtipos

Se trata de preocupaciones desarrolladas durante la infancia como una forma de mantener la seguridad, en una vida dominada por una autoridad en la que no se podía confiar.

Fuerza /Belleza en la relación de Uno a Uno

La preocupación por la fuerza se deriva de la necesidad de desarrollar el poder para compensar el sentimiento de miedo. Esto puede convertirse en una falsa imagen de valentía en los hombres contrafóbicos, y en las mujeres contrafóbicas se convierte en una preocupación por la capacidad de seducir sexualmente a los hombres.

La belleza consiste en la preocupación por la estética, especialmente por el entorno físico y la apariencia. El concentrarse en la belleza física objetiva alivia el hábito de escudriñar el ambiente en busca de las peores posibilidades. Tanto los hombres como las mujeres sienten preocupación por la belleza.

> Se desconfía de la gente, por lo cual tan pronto te acercas demasiado, en forma permanente, sientes miedo de que tu pareja te vaya a hacer algo. Por una parte, temes el abandono y, por la otra, criticas mucho a tu amante cuando la relación se vuelve demasiado íntima, por lo cual te proteges a ti mismo siendo "fuerte" y un poco "frío".

Calidez en el Área del Instinto de Conservación

Una forma de desarmar la posible hostilidad consiste en conservar el afecto de otra gente. Si las personas te encuentran cálido, no habrá necesidad de temerles.

> Durante la sesión de terapia, siento una inclinación fuerte por ponerme del lado del cliente, en contra de su situación. El nexo es "nosotros contra ellos", lo cual dura hasta que es necesario indicar los puntos ciegos del razonamiento de mi cliente. Durante esa fase, tengo que evitar el ser distante y estar sensibilizada a exagerar las pequeñas señales de alejamiento por parte de mi cliente.

El Deber en el Área Social

La adhesión a las reglas y obligaciones del comportamiento social también es una forma de garantizar la lealtad.

> Cuando estaba en la universidad, me mantenía politicamente activa dentro de un grupo de jóvenes sionistas. Estábamos dedicados a estudiar y a llevar nuestras capacidades a Israel, para vivir como en los kibbutzim. Cuando dejó de interesarme la idea de emigrar, descubrí con sorpresa que me había concentrado en nuestra causa de tal forma, que ni siquiera estaba segura de conocer a la gente con la que había trabajado durante más de tres años.

Lo que Ayuda a Evolucionar a los Seis

Los Seis a menudo empiezan tratamientos de terapia o prácticas de meditación debido a una larga historia de proyectos incompletos. La dilación se manifiesta de muchas formas, pero se centra particularmente en la finalización de proyectos. Las presentaciones típicas incluyen el frecuente cambio de empleos, la dificultad para confiar en figuras de autoridad y en compañeros de trabajo, y el descubrimiento de razones para abandonar un proyecto, faltando poco para su conclusión satisfactoria.

Los Seis necesitan ayuda porque sienten miedo y porque, a menudo, experimentan problemas sexuales que se identifican con los temores no resueltos acerca de la toma del poder.

Los Seis necesitan que sus temores subjetivos sean considerados con seriedad, aun cuando aparenten estar propagando una falsa alarma.

Vale la pena realizar un examen minucioso de dichos temores, puesto que el Seis no puede determinar qué temores son imaginarios y cuáles están

basados en la realidad.

Cuando los asuntos son examinados de cerca, en forma neutral, se elimina una considerable cantidad de desconfianza. Los Abogados del Diablo necesitan progresar paso a paso hacia objetivos reales, en lugar de desplazarse hacia heroísmos falsos como una forma de ocultar sus temores. También necesitan ser conscientes de cuando son presa de ideas erróneas acerca del fracaso, debido a experiencias pasadas negativas.

Los Seis se pueden ayudar a sí mismos de los modos siguientes:

• Aprender a confirmar la realidad de sus temores. Tratar de obtener la información completa. Asumir que los riesgos sean mayores de lo que son en realidad. Ayuda mucho comunicarle los temores a un amigo que brinde una opinión de confianza, así como verificar las conclusiones acerca de los hechos ante una opinión neutral.

• Observar el hábito de buscar significados ocultos en el comportamiento de los demás. Cuando otras personas comienzan a parecer hostiles, es necesario revisar los propios sentimientos de agresión.

• Observar la forma en que la duda rechaza la ayuda. Observar cómo se duda en confiar en las relaciones. ¿Se puede confiar en la otra persona? Cuestionar mentalmente los puntos fuertes o vulnerables de los demás.

• Solicitar que las posiciones sean claramente definidas. Es necesario preguntar a los demás cuál es su posición. Lograr un acuerdo acerca de las metas.

• Detener el hábito de observar si los actos de los demás corresponden con lo que dicen que van a hacer.

• Reconocer cuándo el pensamiento reemplaza a los sentimientos y a los impulsos.

• Observar cómo se retrasará el avance, debido a las alianzas con aquellos

que no son competentes ni fiables.

• Aprender a mantenerse en contacto. No alejarse debido al miedo, para luego proyectar que los demás le han abandonado a uno.

• No contraerse físicamente y no eliminar el juego a fin de mantenerse tenso y vigilante. Observar la forma en que el cuerpo se prepara como si fuera a ser atacado.

• Tomar nota del hábito de dudar del afecto y de los halagos, en especial a medida que se baja la guardia. "El ataque me tomará por sorpresa."

• Reconocer las reacciones viscerales. Observar la necesidad de recibir la aprobación de la autoridad, antes de actuar.

• Tomar nota del hábito de cuestionar el liderazgo, en lugar de encontrar puntos de convergencia.

• Reconocer que los recuerdos negativos son más accesibles que los positivos. Tener presente que se debe recordar lo positivo. Los Seis caminan por un sendero de recuerdos negativos.

• Utilizar una imaginación creativa. Imaginar y conversar acerca de los resultados positivos. Crear disonancias cognoscitivas entre los temores y los resultados positivos. Si la atención se centra en lo peor que podría suceder, hay que exagerar imaginativamente los resultados negativos, a fin de encontrar una salida.

Lo que Deben Saber los Seis

A medida que la atención se retira de las preocupaciones habituales, los Seis deberán ser conscientes de reacciones como:

• Sospecha de las posibles fuentes de apoyo, con el deseo subsiguiente de ir por tu cuenta.

• Presencia del miedo al éxito. El miedo de superar a los padres.

• La sensación de convertirse en personas pasivas, a medida que los temores son eliminados, de perder la ventaja, de aprender a meditar y no desear competir nunca más.

• El hábito de concentrarse en los detalles negativos en una situación por regla general buena.

• Deseo de aventajar a aquellos que están colaborando en el progreso. Considerar al terapeuta alternativamente como genial o como incompetente.

• Hablar sin cesar. Permitir que el cerebro se apodere del corazón. La conversación y el análisis sustituyen a las acciones derivadas de las impresiones viscerales y emocionales.

• Un creciente sentimiento de desconfianza en sí mismo, que puede ser proyectado con facilidad, de forma que los demás parecen dudar de las capacidades propias.

• Megalomanía. Convertir el cambio en algo demasiado difícil. Las fantasías de logros impresionantes bloquean los pasos lógicos hacia los objetivos realistas

12

PUNTO SIETE: EL EPICÚREO

PERSONALIDAD ADQUIRIDA		ESENCIA
CABEZA	Rasgos Caractéristicos: PLANIFICACIÓN	Mente Superior: TRABAJO
CORAZON	Pasión: GULA	Virtud: MODERACIÓN
MODO DE SER DEL SUBTIPO		
Sexual: SUGESIONABLE		
Social: SACRIFICADO		
Autoconservación: DEFENSOR DE LA FAMILIA		

El Dilema

Los Puntos Cinco, Seis y Siete, situados a la izquierda del Eneagrama, representan tres diferentes estrategias para manejar los temores de la infancia. Los Seis, en el punto clave del miedo, se sobreponen mediante el estudio atento del ambiente que les rodea y los Cinco se alejan de lo que les produce miedo. Los Siete, sin aparentar preocupación, se acercan a las personas para tratar de atraerlas y desarmarlas con su encanto. Al enfrentarse a una infancia atemorizante, los niños Siete diluyeron su miedo, escapando hacia las infinitas posibilidades de la imaginación.

Los Siete no muestran ansiedad. No parecen asustados. Tienden a ser alegres y risueños, generalmente adictos a la planificación y la diversión. La clave de su paranoia (Seis) no se manifiesta mientras el pensamiento pueda ser canalizado hacia planes visionarios de éxitos futuros.

Este es el punto de Peter Pan, del Puer (Puella) Aeternus, la eterna criatura. Éste también es el punto del Narciso, el chico que se enamoró de la imagen de su propio rostro reflejada en un estanque. La ninfa Eco amaba a Narciso, pero puesto que éste se encontraba absorto en el reflejo de su propia belleza, no la oía llamarlo. Embelesado con su imagen, no respondió y la voz de la ninfa se redujo a un eco.

Todo el mundo necesita de un poco de narcisismo. Todos necesitamos reconocer la singularidad de nuestro valor y de nuestro mérito. Las dificultades surgen cuando nos encontramos tan convencidos de nuestro valor particular, que no escuchamos las sugerencias de aquellos que reflejan la verdad objetiva. Los Epicúreos están convencidos de su propia excelencia y buscan ambientes y personas que respalden su mérito.

Poseen gustos exquisitos y desean probar lo mejor de la vida. Los Siete quieren estar siempre animados. Gustan de la aventura y de mantener altas sus expectativas. Existe una atracción química para las experiencias cumbre, como si en lugar de sangre, circulase champán por sus venas.

La manera de ver la vida de los Siete fue sociológicamente prominente durante la revolución contracultural de los años 60. Durante la época de la generación de las flores, los ideales de los Siete se expandieron en su forma más pura. Ante la encrucijada de ir a la guerra y la perspectiva de un trabajo sin sentido, la juventud de las flores abandonó los estudios y se volcó hacia la simplicidad y hacia sí misma, creando un concepto idealizado de lo que podría ser la sociedad.

A medida que progresó la revolución, surgió la parte oscura de la cosmovisión de los Siete. Al insistir en una realidad idealizada y no ser capaces de darle forma, la actitud cambió de una subjetividad radical, donde se

valoraba aquello que hacía único a un individuo, a la preocupación narcisista con el propio ser. La situación se deterioró hasta llegar al grado de exclamaciones del tipo de: "Yo soy yo y me alegro de ser yo". El mundo interno de las drogas reemplazó la necesidad de cambios externos. Las jergas pseudosicológicas y el escapismo atractivo ocuparon el lugar del trabajo y de los esfuerzos reales.

Los Siete están embuidos de la creencia de que la vida no tiene límites. Siempre hay algo interesante que hacer. Si la vida no es una aventura, ¿Para que vivirla?¿Por qué atarse si se puede avanzar? El optimismo de la creencia en las posibilidades que ofrece la existencia se intensifica debido al hábito de mantener varias opciones abiertas y de hacer compromisos contando siempre con planes de emergencia.

Un compromiso es más llevadero si uno posee planes secundarios. Se acepta lo que "tengo ganas de hacer en un momento dado". Si el plan A se estropea, se utiliza el plan secundario B. Si el B se complica, siempre podremos recurrir al C. Si el A se vuelve impráctico y el C muy aburrido, siempre podremos recurrir al plan B, el cual, a su vez, nos puede llevar al D. El término "seguir la corriente", utilizado durante la década de los sesenta, se ha visto transformado en una forma de organizar la atención que fomenta que las opciones negativas desaparezcan entre bastidores.

Como una estrategia defensiva, la planificación del futuro sobre la base de las opciones de contingencia pretende incrementar los placeres de la vida, mediante la eliminación de los problemas fruto del aburrimiento y del dolor. Por ejemplo, un Siete podría trabajar en una zapatería y mentalmente haber calculado la opción de colocarse a si mismo en el mismo empleo en una tienda de la competencia situada al otro lado de la calle.

Para un Siete, dicho plan parecería perfectamente natural, puesto que enfocaría los mismos objetivos y similitud de fines entre los dos empleos, y no la posibilidad de que las dos empresas sean rivales.

Desde el punto de vista positivo, esta forma de enfocar la atención permite

resolver problemas en forma particularmente creativa, en la que es posible efectuar asociaciones adecuadas entre lo que aparentan ser puntos de vista opuestos. Los Siete poseen la forma más optimista de ver la vida porque para ellos en algún momento del futuro se desarrollará algún gran plan, donde surgirán las mejores posibilidades dentro de una vida básicamente satisfactoria.

Las preocupaciones habituales de los Siete incluyen:

• La necesidad de mantener altos niveles de excitación. Muchas actividades, muchas cosas interesantes que hacer. El deseo de permanecer emocionalmente estimulado.

• Mantener múltiples opciones, como forma de hacer más llevadero el compromiso a un curso de acción único.

• Sustituir el contacto profundo por alternativas mentales placenteras. Conversar, planificar e intelectualizar.

• Utilizar el encanto como primera línea de defensa. Temor a aquellas personalidades que se acercan a la gente. Evitar los conflictos directos, soslayándolos. Utilizar la persuasión para librarse de los problemas.

• Un estilo de atención que relacione y sistematice la información, de modo que los compromisos necesariamente incluirán formas de evasión y demás opciones de contingencia. Este estilo de atención puede conducir a:

• Un escapismo racionalizado frente a las tareas difíciles o coartadoras.

• La capacidad de establecer síntesis y paralelos poco frecuentes entre los que parecen ser puntos de vista antagónicos o sin relación alguna.

Semejanzas entre los Puntos Tres y Siete

Los Siete poseen una gran cantidad de energía y trabajarán con ahínco mientras les interese la tarea. Superficialmente pueden parecerse a los Tres, dispuestos a competir, interesados en ganar y preocupados por el reflejo de su propia excelencia a través de los ojos de los demás. Los puntos pueden parecerse desde una perspectiva externa, pero operan desde puntos de vista internos muy distintos.

Los Tres desean lograr el poder sobre los demás, puesto que se miden a si mismos según el grado de respeto y aprecio que reciban del resto de la gente. Desean elegir una carrera que les permita llegar hasta la cumbre de la escala profesional. Las pruebas de un ascenso con éxito son representadas por la imagen, la seguridad, el titulo y el prestigio.

Los Siete, en la misma situación competitiva, se comprometen en "una actividad interesante; una de las tantas que realizo". Aún cuando también persiguen la alta estima de los demás, no lo hacen con el objetivo de lograr poder sobre ellos. No les gusta que se les califique conforme a una profesión. "Llamarme médico es limitarme. Soy mucho masque una sola cosa." La idea es mantener la excelencia en actividades meritorias. "Corro, cocino, escribo poemas, puedo hacer cualquier cosa." Los Siete poseen menos tendencia a escalar hasta la cima, particularmente si esto les exige demasiado tiempo o si necesitan enfrentarse a aquellos que no tienen muy buena opinión de ellos. Quieren saber que han sido aceptados para competir en la mejor pista, pero podrían no desear limitar sus otros intereses a fin de tratar de alcanzar la más alta posición. "Quiero saber que estoy capacitado, pero no necesito probarme a mi mismo." Probablemente trabajen varios días seguidos con el propósito de ganar el dinero para unas vacaciones, pero no lo harán para comprar un automóvil de lujo. La prueba de su éxito es haber logrado realizar una variedad de cosas interesantes en la vida y haber llegado a la cima, sin la necesidad de sujetarse a un compromiso permanente.

La diferencia psicológica entre el Tres adicto al trabajo y el Siete, realmente más narcisista, consiste en que para el Tres los valores personales se basan en logros merecidos. Puede que el ser real no exista, pero las credenciales propias sí. La atención se concentra en hacer una cosa muy bien,

puesto que a los ojos de los demás, el mérito del Tres depende del brillante logro de una tarea. Se esfuerzan más de lo que quieren, ya que su recompensa no consiste en sentirse bien, sino en lograr el respeto de las demás personas.

Los Siete, igualmente deseosos de la buena opinión de los demás, consideraran su estima como un reflejo correcto del mérito interno personal. No necesitan esforzarse constantemente porque "la vida es buena y me alegro de ser como soy". Si otros no reconocen su mérito interno, los Siete se consolarán a si mismos, racionalizando que el rechazo no es culpa suya. El ser posee tantas dimensiones, que puede elegir entre otras tantas posibles jugadas. Se puede olvidar un mal momento mediante un paseo por el campo, un buen libro, tomando el sol o una taza de té caliente. En cierta forma, la falta de estima de los demás afecta menos a los narcisistas que a los Tres, debido que los primeros se tienen a sí mismos como compañía y están convencidos de su brillante destino.

Historia Familiar

Los Siete poseen recuerdos agradables de su infancia. Sus historias guardan características de libros de cuentos infantiles: un niño en su columpio, una niña con su delantal. Generalmente no hay amargura. "Mi padre nos separó de nuestra madre. Yo tenia ocho años y cuando cumplí nueve años, ya la había olvidado." Aún dentro de un cuadro objetivamente desagradable, no existe casi ningún residuo de odio o de reproche. En aquellos cuadros que contienen recuerdos objetivamente desagradables, se encuentra un sabor de "Yo decidí no ser así " y "Encontré cosas mejores con qué entretenerme, o sea que no me dejé hundir".

> He pensado mucho en cuanto a ser un Siete y en la razón por la cual me identifico con ese punto. La primera vez que escuché a un grupo de gente perteneciente al Siete contar sus historias, me relacionaba con todo excepto con el tema del miedo. Simplemente yo no me veo de esa forma.

Pero luego recordé una vez en que me perdí camino a casa, al regresar de una nueva escuela, sabiendo que mi madre me castigaría por llegar tarde y sintiéndome realmente asustado por lo que sucedería cuando me tuviera a su alcance. Entonces me encontré con unos chiquillos jugando al balompié y, simplemente me quedé jugando hasta que oscureció.

A la hora de la cena, mi madre llamó a la policía y ellos vinieron a recogerme. Recuerdo cuando iba hacia mi casa en el coche de la policía, casi muerto de miedo. Luego comencé a mirar el reflejo de las luces en la ventana trasera, recordé el partido de balompié y regresé mentalmente allí.

Sabía que sin importar lo que ella me hiciera, mentalmente podría quedarme jugando al balompié, hasta que lo que fuese a suceder hubiese terminado y así sobreviviría.

La atención se desvía hacia los recuerdos positivos. EL niño que dice haber aprendido karate para salvarse, se concentra en una descripción de sus mejores competiciones. La niña que se escapó de casa a los quince años, minimiza las razones por las cuales huyó describe la emoción de su huida. En este caso, encontramos una desviación de la atención opuesto al de los Seis: los Abogados del Diablo tienden a recordar lo peor y los Epicúreos, al desplazarse hacia el placer y alejarse de la angustia, tienden a recordar lo mejor.

Para los Siete existen una gran cantidad de recuerdos positivos de la infancia, que son objetivamente reales. Tienen la tendencia a favorecer a la madre sobre el padre, pero la rebelión paranoica en contra de la autoridad masculina asume un tono suavemente antiautoritario.

Amé a mis padres y viví una vida típicamente campesina. Nadie me hizo daño, recibí mucho cariño y apoyo y mi única queja era que debía recorrer seis kilómetros en bicicleta para ir a visitar a mis amigos.

Cuando estaba solo, me contaba cuentos a mi mismo y no me agradaba mucho que me dijeran lo que tenía que hacer.

Cerca del sexto curso, me di cuenta de que, en cuanto a razonamiento, podía vencer intelectualmente a mi padre. Le quería, pero sabía que podía pensar más rápido que él. Lograba que accediera a todo lo que yo quería, eliminando primero aquellas cosas que no aprobaría y presionando después en pos de una versión simulada de lo que él deseaba, que disfrazaba mis verdaderas intenciones.

Calendarios y Planes

El día siempre está lleno de posibilidades. Existen listas mentales de cosas interesantes que hacer. Los Siete son personas antidepresivas, para los cuales el trabajo se mezcla con la imaginación y los juegos mentales. Mientras se concentran en un proyecto, siempre podrán deleitarse con el brillo del cabello de una mujer bajo la luz del sol, o fascinarse por las sombras en una pared. La idea es mantener el ánimo, trabajar hasta el momento justo en que comiencen a cansarse y dedicarse entonces a otra cosa, antes de que el aburrimiento o el "debería" hagan su aparición. Los Siete pueden trabajar indefinidamente, prefiriendo hacer tres y cuatro trabajos a la vez. Pero los proyectos muy rara vez marchan en línea recta hasta su meta, ya que son interrumpidos por otras labores placenteras.

Verdaderamente, espero con anticipación la llegada de la sección de acontecimientos especiales del periódico del domingo. Contiene la lista de las cosas que se pueden hacer durante la semana. Un despliegue de actividades para toda una semana, una película de cuatro estrellas, una comida de diez estrellas. Para mí, es tan importante como mi reserva de galletas. Las galletas las tengo escondidas en mi oficina, en el último cajón de mi escritorio, junto con la sección de acontecimientos especiales del domingo.

El intento de la década de los años sesenta de ir "a favor de la corriente"

ilustra la intención que hay tras los calendarios y planes de un Siete. No existen nunca razones para deprimirse o sentirse decaído; lo único que hay que hacer es integrarse en una corriente de actividades estimulantes.

La idea es mantener abiertas varias opciones. Podría ir ai voleibol, vestirme para ir al cine o podría pasear en bicicleta por el campo todo el día. La mejor parte es cuando todas las opciones se consideran a la vez. Tu escogerás la que más te llame la atención, hasta el momento en que sientas que otra te resulta más atractiva. He ido al cine, he pagado por mi entrada, he llegado a comprar palomitas de maíz, para luego hacer algo distinto, simplemente porque sentí el gusanillo del aburrimiento y no me pareció bien.

Existe la convicción estimulante de que la vida es ilimitada, siempre y cuando se mantengan las opciones abiertas. La idea es no perderse nada, de forma que se pueda atesorar mentalmente una opción, aún cuando no se le pueda dar cabida dentro de la agenda de ese día. Los compromisos casuales son fáciles, pero los compromisos permanentes no lo son, ya que la permanencia elimina la sensación de un futuro ilimitado. Los Siete quieren atragantarse de experiencias y se inclinan hacia pequeñas dosis de lo mejor de lo mejor, en lugar de comprometerse con un solo punto de vista.

> Poseo una agenda interna increíble. Se compone de tiempo para mi trabajo, para mi familia y para mis intereses, que son la música, correr y navegar a vela por la bahía. Todas ocupan un lugar en mi mente, esté o no realizándolas físicamente; y quiero hacerlas todas. Si se presenta una oportunidad para hacer música con mis amigos, tengo que reprogramar mentalmente las tareas y casillas y variar la hora de la comida, para no estar muy atareado si decido salir a correr. Todo se reorganiza rápidamente, para estar cubierto en cada punto.
>
> Si llueve, entra en juego un segundo grupo de actividades planeadas, como restaurantes a donde ir y quién de mi familia podría acompañarme; además de tratar de encontrar una forma de intercalar un poco de trabajo entre la hora en que mis amigos pueden tocar y el llegar a tiempo al restaurante.

Formas de Pensar Optativas.

El acoplar diferentes opciones significa que, en realidad, un Siete nunca se puede atar. Siempre está pensando en posibilidades variadas y, puesto que para los Siete todas se relacionan entre sí de maneras muy extrañas, acciones muy diferentes terminan pareciendo similares.

> A un nivel práctico, siempre he sido capaz de tomar decisiones, aun cuando parezcan arbitrarias. Uno tiene que cumplir con sus compromisos y tratar de llegar a tiempo, a pesar de que puede haber cambiado de parecer en lo referente a su deseo de estar allí. Las emociones a veces hacen trampa. Llevo varios años casada con un hombre que siempre dice o hace algo nuevo, manteniéndome a la expectativa.
>
> De todas formas, en un principio, cuando estaba tratando de comprometerme, había parcelado mis áreas problemáticas entre tres o cuatro terapias diferentes. Todas me parecían relacionadas porque eran mis problemas, pero podía ver cómo me complacía la idea de recibir diversos tipos de consejo. Luego me encontré a mí misma considerando seriamente las relaciones con otros hombres, para tratar de solucionar algunos patrones de conducta que se me presentaban con mi prometido. De alguna forma, esto no parecía interferir con nuestro acuerdo de ser monógamos. Después de todo, no solo estaba tratando de trabajar en la relación, sino que lo estaba haciendo de una forma muy seria.

Desde la perspectiva de un extraño, esta Siete podría parecer estar perdida entre demasiadas terapias y demasiados objetivos. Pero desde el punto de vista de la Siete, cada percepción y cada enfoque está intrínsecamente conectado con todos los demás. Por consiguiente, ella podría estar completamente de acuerdo con uno de sus terapeutas y, a la vez, actuar conforme con los consejos de otro. No hay que decir que este hábito de atención puede ser contemplado de modo

semejante a quien conduce en varias direcciones a la vez.

> Me podrías estar hablando acerca de algún nuevo sistema que estés estudiando; por ejemplo el Zen. Mientras me explicas los detalles de esa filosofía, algunos comentarios me recuerdan ideas similares en otros sistemas acerca de los cuales tú no sabes nada. Mi interés en el Zen consistirá en la forma en que encaja, por ejemplo, con las carreras de maratón, el Eneagrama y el golf.
>
> Lo que tú dices acerca del Zen ilumina en mi mente una serie de pequeños puntos acerca de cinco o seis de mis otros intereses. O sea que, por supuesto, estoy de acuerdo contigo, pero no estoy participando de lo que dices. Estoy participando de los puntos de tu descripción del Zen que concuerdan con mis otros intereses y adaptaré lo que tú digas con respecto al Zen, a mi propio sistema completo. De esa forma, puedo aceptar lo que tú dices y, a la vez, mantener abiertas el resto de mis opciones.

Encanto y Charlatanería.

A pesar de que comparten un núcleo de paranoia con los Cinco y con los Seis, los Siete no aparentan sentir miedo. Son personas gregarias y conversadoras. Son divertidos y les gusta jugar. La atracción hacia la conversación y la intelectualización también podría ser vista como la substitución de la acción por las palabras; en efecto, los Siete cuentan que prefieren sesiones de lluvia de ideas al aburrimiento de tener que trabajar. Tanto los Cinco como los Seis tienen dificultad con la producción y la finalización de los proyectos. Ambos sienten miedo de que sus proyectos sean juzgados. Los Siete poseen exactamente el mismo problema con la acción, pero se ocultan a si mismos su miedo a ser descubiertos mediante una conversación encantadora y un estilo agradable.

Poseen miedo de profundizar demasiado en cualquier cosa específica, lo

cual se alienta tras una máscara de fascinación por cosas variadas. La atracción por el placer es considerada una corriente positiva cuando, en realidad, esconde la huida de la angustia. A los Siete les resulta difícil limitarse a un solo proyecto o interés, debido a que esa concentración de atención pone de relieve las habilidades objetivas. Bajo un examen minucioso, desaparecerá cualquier idea orgullosa a tenor de la posesión de alguna especialidad innata. Por consiguiente, para evitar que le descubran, el Siete de inclinaciones narcisistas exagerará sus potenciales hasta hacerlos parecer como una realidad concreta. La aptitud para las matemáticas lo convierte a uno en matemático, puesto que con una presentación lo suficientemente apropiada y la tergiversación inconsciente de las definiciones, un maestro matemático es aquel cuyas percepciones especiales le colocan por encima de la necesidad de un título académico.

Los Siete también han sido descritos como charlatanes, ya que son atractivos y desean que la gente les adore. Aumentan las expectativas de los demás, quienes podrían no estar tan habituados a las flores, los halagos, al encanto y a "compartir los mejores momentos". Los Siete desean ser adorados por gente interesante, pero la repetición les aburre con facilidad, en especial cuando la examinan con objetividad. Su ensimismamiento sale a relucir cuando, al olvidar el romance de la noche anterior, la nueva amiga llama y el Siete ha olvidado el nombre de la amante.

Era muy difícil encontrar a alguien que no fuese aburrido. El truco consistía en tratar de encontrar a alguien que fuese como yo. Adoro mi vida, adoro lo que hago y pensaba que lo único que quería era una persona que viniera a jugar conmigo. Luego la encontré y, para mi profunda angustia, creo que ella era otro Siete. Era una tenista excelente, magnífica en la cama, y su pensamiento estaba en todas partes menos en mí.

No soportaba que fuera tan perfecta y que tuviera tantos intereses y, como ambos deseábamos tener niños, le propuse matrimonio. Ahora tenemos hijos y lo pasamos muy bien y sólo me cabe observar este espejo psíquico viviente, que me muestra cuan totalmente egocéntrico puedo llegar a ser.

Superioridad / Inferioridad

La atracción por los altos niveles de estímulo puede ser utilizada para propósitos escapistas, pero también motiva la curiosidad intelectual y la búsqueda creativa. Un narcisista patológico simplemente asumiría su propia superioridad mental y, por lo tanto, se consideraría con derecho al renombre y al apoyo. En un Siete que comienza a abandonar su convicción neurótica de privilegios especiales, encontraríamos a alguien que habría notado que al precipitarse hacia el placer con tanta rapidez, en realidad estaba tratando de escapar de la angustia.

La angustia del narcisista se cifra en que podría ser desenmascarado como un ser inferior a lo que él considera que es. Existe el interrogante interno: ¿Dónde estoy situado?¿Soy mejor que la persona con quien estoy, o soy realmente peor?¿Quién es superior aquí, mi amigo o yo?. En la patología, la respuesta siempre será: Yo soy superior. Para los Siete que están tratando de entenderse y mejorarse, el problema del valor comparativo todavía se mantiene presente en sus pensamientos, pero puede ser utilizado para recordar que deben prestar atención a sus capacidades objetivas.

> Percibo mi propio narcisismo cuando comienzo a menospreciar a algún amigo. Es algo verdaderamente insidioso. Les perdono por ser estúpidos o, en silencio, les reprocho el estar tan equivocados. Una vez que me convenzo de que estoy tratando con alguien que en realidad no se encuentra a mi nivel, deseo abandonar la habitación. Me aburre lo que van a decir y es tan fácil anticiparme a ellos que siento deseos de gritar. Entonces pensaré: "¡Que mezquino, que visión tan limitada!" O demoleré sus objeciones con dos o tres argumentos desde un punto de vista diferente.
>
> Ahora, cuando parecen particularmente estúpidos o incurables, se que tengo que detenerme y pensar:¿Cómo es posible que de súbito le encuentre tantos defectos a un buen amigo?¿Cómo puedo sentir desprecio

por quien, apenas ayer, parecía tan inteligente? Mi conclusión es que si lo que pienso no es totalmente correcto, debo estar por completo equivocado; así, termino considerándolos a ellos realmente espirituales y a mí mismo como insignificante.

La autovaloración puede incrementarse mediante la indulgencia crónica en "las mejores actividades". Cuando la mente empieza a correr sin parar, podemos diagnosticar que el Siete está en conflicto. Cuando los Siete programan una actividad tras otra, sin dejar espacio entre "los elementos de una vida interesante" y cuando la atención mariposea compulsivamente entre diversas opciones interesantes, el Siete está huyendo.

Nunca comprendí la forma en que la gente seleccionaba una profesión. ¿Cómo sabían lo que querían hacer? Lo más cercano que se me ocurría era el típico hombre del Renacimiento. La excelencia en todas sus formas. Todo lo que trataba de hacer me sugería alguna otra gran posibilidad, otro enfoque para ensayar, otra idea genial.

Fui desde la Religión hasta los estudios sobre el Medio Oriente, graduándome finalmente con más de 50 asignaturas aprobadas, de las cuales no haría ningún uso. La tesis abarcaba tres disciplinas y se habría extendido interminablemente, si no hubiera sido porque el comité director de mi tesis limitó el tema.

Cuando llegó el momento de presentar el manuscrito, poco faltó para que lo abandonara todo. Las páginas mecanografiadas me parecían insignificantes, en comparación con lo que pensaba que serían. El hecho de que me graduara con honores carecía de toda importancia: todo el mundo sabía que había necesitado la ayuda del comité, que mi tesis no había estremecido el mundo académico y que era un oscuro doctor, en lugar del genio que siempre me había creído.

Relaciones con la Autoridad

Los Siete desean crear un equilibrio con la autoridad; prefieren un arreglo donde nadie se encuentre ni por encima, ni por debajo de ellos. Para empezar, las autoridades son simplemente personas, sobre quienes el Siete se siente innatamente superior y quienes a menudo escuchan las elocuentes opiniones del Siete. Pero en realidad, los Epicúreos son tipos temerosos, que se acercan en busca del contacto agradable como una forma de desarmar el control de la autoridad. Por lo común, si sus libertades son restringidas de alguna forma, su comportamiento será muy antiautoritario. El poder de una autoridad menor es minimizado automáticamente. Los Siete asumirán que pueden eludir, gracias a la persuasión, a cualquier persona u obstáculo que se ponga en su camino.

En el aspecto superior de una interacción de autoridad, los Siete son excelentes para levantar la moral de un grupo. Poseen una disposición agradable, están lo suficientemente informados como para pretender saber más de lo que saben y se expresan bien. Escogerán siempre las alternativas positivas, sin detenerse a dudar y son buenos para proyectos que se encuentren en la etapa de creación o en la etapa previa a su inicio. Pueden alinear los fines y objetivos de un proyecto con otras posiciones teóricas, servir de enlace con los demás y promover sus ideas. Resultan más eficaces durante el principio de un proyecto y en aquellos momentos en que se presenten dificultades, pues mantienen la confianza en sí mismos.

En el aspecto inferior de las relaciones de autoridad, los Siete pierden su entusiasmo tras las fases de creación y planificación. El interés se va desvaneciendo cuando van por la mitad y al final del proyecto; cuando las opciones se limitan y resultan muy difíciles. Una vez que se condensa una idea dentro de un paquete, los Siete se aburren con la rutina y la limitación de posibilidades. Serían más productivos si fuesen dirigidos a la investigación de nuevas ideas, a situar el proyecto dentro de una perspectiva más amplia, a las comunicaciones entre departamentos, o si fuesen empleados como consultores de planificación.

Los Siete pueden ser insistentes acerca de una idea interesante pero poco

práctica. El aburrimiento del trabajo duro es reemplazado por las ideas y teorías, además de que poseen una tendencia a menospreciar a aquellos cuya visión es "inferior".

Una típica relación de autoridad entre los puntos: el Siete y el Tres, el Epicúreo y el Ejecutor.

Ambos tipos enfocan los proyectos con mucha energía, el Tres debido a su identificación con el éxito de la empresa, el Siete motivado por el interés y por la oportunidad de explorar territorios desconocidos. Este puede resultar un equipo excepcional si el Tres está dispuesto a asumir el liderazgo visible y el Siete puede ocupar la posición de consejero y socio, sin tener que aceptar una responsabilidad notoria, tratar con las expectativas de la gente con respecto al proyecto, ni verse atrapado en una tarea repetitiva. El Tres se esforzará sin importar si la labor es o no placentera y, de la misma forma, el Siete trabajará con ahincó siempre y cuando exista la promesa de que resultará divertido.

Ambos tipos son socialmente capaces y pueden presentar el proyecto al público; ambos se encuentran seguros de que su posición es la correcta y desean involucrar a los demás en su propio punto de vista. Si el Tres es el jefe, podría asumir que los empleados también se identifican personalmente con la imagen de triunfo del proyecto y esperará resultados sobrehumanos. Por ejemplo, el empleado Siete evadirá las exigencias sobre su tiempo y esfuerzo convirtiéndose en un experto en presentar un informe que cubra dos situaciones y aprendiendo a hacer dos cosas a la vez, reduciendo a la mitad el tiempo que le dedica a estas actividades. Puesto que el jefe Tres también tendrá la tendencia a sacrificar la calidad en favor de la eficacia, es probable que no cuestione el comportamiento aparentemente adecuado del empleado, siempre y cuando todo marche bien. Mientras el proyecto se mantenga en su fase inicial y no surja alguna queja, ni el empleado Siete ni el jefe Tres se preocuparan del control de la calidad.

Si el empleado Siete disfruta del proyecto, posiblemente se sentirá cómodo

trabajando a las ordenes de un jefe que esté dispuesto a recibir la responsabilidad pública y la presión de un compromiso total. Los Siete funcionarán mejor durante las etapas preliminares, cuando utilicen sus habilidades de planificación creativa, y logrando que el resto de los empleados apoye la causa. Siempre y cuando el Siete trabaje conforme a las reglas y no se exceda en sus innovaciones, el Tres estará encantado de que el empleado forme parte del equipo.

Una vez que el proyecto se encuentre firmemente en marcha, las diferencias entre los objetivos de trabajo del Tres y el Siete se pondrán en evidencia. El Tres desea reconocimiento y dinero en el banco, mientras que el empleado Siete, al sentirse limitado por estas metas, tratará de saltarse las regla del jefe, a fin de mantenerse interesado. El Tres persigue una producción mecánica, el Siete desea salirse.

Si el Siete es el jefe, no querrá encargarse de la supervisión de los empleados, en particular de impartir y hacer cumplir órdenes directas. En consecuencia, las directrices podrían resultar demasiado generales y demasiado cerebrales, a medida que el Siete trata de que todo el mundo tenga el mismo nivel de participación, a fin de eliminar la posibilidad de un enfrentamiento. Si el empleado Tres es inteligente, condensará las instrucciones generales del jefe en un conjunto de procedimientos funcionales y se hará cargo de las malas noticias antes de que el jefe las sepa. El equipo prosperará si el Tres puede poner en práctica las ideas del Siete, sobre todo si el Siete proporciona al empleado recompensas mediante pagas extra y reconocimiento. Los Tres asumirán responsabilidades adicionales siempre y cuando sus esfuerzos sean respetados y existan claras oportunidades de ascenso.

Si el jefe presenta opciones fascinantes, pero conflictivas, de forma que la dirección del liderazgo sea indefinida, es muy posible que el empleado Tres se coloque al frente de un comité para atender las quejas y que trate de aprovecharse de cualquier estructura dentro de la organización que permita controlar al jefe. Si lo anterior no funciona, el empleado decidirá ir en busca de otro empleo mejor estructurado, con posibilidades de ascenso.

Idealismo y Futurismo

Los Siete son tan antiautoritarios como cualquier paranoico auténtico, pero en lugar de liarse en enfrentamientos directos, tratan de neutralizar el control de la autoridad con dulzura. La frase "Tú haz lo tuyo, que yo me encargaré de lo mío", significa realmente que los Siete son agentes libres, responsables sólo ante sí mismos. También implica: "Déjame tranquilo, no me digas lo que tengo que hacer."

Existe una extraña inconsistencia entre los ideales de radicalidad subjetiva, donde cada individuo es respetado por ser único y el hecho de que los Siete se sientan superiores a los demás. Un Siete podrá observar alguna capacidad única en cada uno de nosotros, pero la mayoría de nosotros se encuentra limitado a una sola habilidad, y los Siete consideran que ellos logran poseerlas todas. Ellos conocen la forma en que las matemáticas y la música encajan la una con la otra, por lo cual no es necesario dedicar demasiado tiempo a ninguna de las dos, para lograr dominarlas. La imagen idealizada de sí mismos les hace suponer que el mínimo esfuerzo, unido a sus virtudes superiores naturales, logrará que las matemáticas y la música sean dominadas en cuestión de meses. La tendencia de un Siete hacia la imaginación positiva llena los vacíos de información real con fantasías e ideas. Estas ideas elaboradas dan forma a un ego idealizado, el cual sustituye la necesidad de una esencia y profundidad genuinas.

Gran parte del placer del Siete consiste en la planificación y anticipación de los acontecimientos. Los acontecimientos futuros son saboreados mentalmente como dulces imágenes que llegan a ser tan tangibles como las mesas y las sillas. Por ejemplo, la mejor parte de un festín a menudo tiene lugar antes de que la comida sea puesta en los fogones, debido a todas las deliciosas combinaciones que pueden ser saboreadas mentalmente. De igual forma, si de hecho, un Epicúreo se encuentra participando en una excelente comida, la experiencia puede ser ampliada hasta el infinito, agregando

imaginativamente lo mejores aspectos de otros tipos de placer. Podría revivir brevemente el recuerdo de un amanecer mágico. Entra en juego la sensación de presenciar el amanecer con algunos amigos muy especiales. Los mejores aspectos de las opciones pasadas y futuras pueden ser saboreados en conjunto con el gusto real de la comida. Los Siete pueden llegar a intoxicarse con su propia imaginación, puesto que dentro de la imaginación pueden coexistir, de manera verídica, los mejores aspectos de cada opción.

La planificación no tiene necesariamente que ser escapista. Los Siete cuentan que experimentan sumo placer a través de intereses intelectuales y creativos. Su agilidad natural en transferir la atención les permite brindar soluciones geniales a problemas comunes y viajar dentro de esferas de la imaginación que resultarían extraordinarias para aquellas personas que tienden a prestar atención de una forma concreta.

El siguiente relato fue proporcionado por un Siete que trabaja como futurista profesional. Describe su mente como su mejor amiga y sus ideas como sus compañeras cotidianas. Su trabajo consiste en analizar las tendencias históricas y luego predecir cómo podrían utilizarse los mejores aspectos de esas tendencias.

> Mis mejores amantes son las ideas. Al conocerlas siento tanto placer como lo haría si, acariciándolo, lograra revivir un cuerpo inerte. Es como estar enamorado de una mujer. Cada idea es encantadora y la atesoro de una forma especial. También me he enamorado de aviones y de otras máquinas de carreras. Me llevan a un sitio donde la realidad se desvanece y me quedo a solas, con un número infinito de posibles direcciones y absolutamente todo lo que quisiera tener.

Relaciones Intimas

Los Siete enfocan una relación compartiendo todo lo que es maravilloso en cada uno, pero con una percepción particular de las limitaciones que imponen los compromisos. Son más felices cuando mantienen todas las opciones abiertas. "¿Qué habría de malo en enamorarse?¿Qué habría de malo en compartir lo mejor?" Existe una preferencia definida por tomar pequeños bocados de las mejores aventuras, en lugar de convertir cualquiera de ellas en una comida completa. El dedicarse a una sola aventura, sin importar cuan atractiva sea, produce sentimientos de aburrimiento y saciedad, además de limitar la próxima oportunidad para el romance.

El desarrollo de una relación depende de compartir juntos actividades y conversar acerca de lo que es mejor y más interesante. Esta forma de relacionarse es excitante y es, además, una barrera que evita tener que discutir los aspectos menos agradables de la vida. Si surge un problema, las actividades pueden ser tan estrechamente programadas como para que no exista tiempo de conversar sobre el asunto. Los temas a discutir, "cosas vitales por hacer", pueden planificarse de tal forma, que un Siete tendrá "diez minutos para discutir nuestra separación, antes de ir a tomar el avión". Para los narcisistas, los enfrentamientos y las recriminaciones resultan muy difíciles, puesto que podrían significar que han fracasado. Existe el deseo de programar un momento para conversaciones serias y luego cancelarlo, optando por planes alternativos.

En cierto sentido, los Siete no viven relaciones de la vida real, debido a la facilidad con que sus mentes son invadidas por asociaciones mentales e ideas imaginativas sugeridas por la relación. Por otra parte, son muy capaces de levantar la moral decaída de la pareja, mediante el acento en cosas más agradables. Uno de los efectos secundarios de la facilidad con que los Siete pueden reemplazar los sentimientos negativos por opciones positivas, es que a menudo tienen dificultad en tratar con personas emocionalmente necesitadas o dependientes. El optimista Siete considera una grave limitación el hecho de que un compañero no sea capaz de desviar su atención de una situación dolorosa o de olvidar un problema emocional. Comúnmente cuentan tener que alejarse de la depresión de un compañero, mediante un programa de actividades fuera de casa.

A pesar de que les es difícil establecer un compromiso definitivo, si la pareja se llega a separar los Siete extrañarán una relación satisfactoria. Su imagen idealizada del amor es que el compañero constituya compañía adicional durante las actividades que el Siete ya disfruta a solas. El compañero ideal reflejaría la buena vida sin limitaciones, ni restricciones. Si el Siete no encuentra estas cualidades, la mejor opción siguiente será planear una relación amistosa mientras ésta sea entretenida e interesante, pero nunca hasta el punto de tener que quedarse si se aburre o pierde interés.

En el aspecto superior de las relaciones íntimas, los Siete se dedican a mantener vivos los sentimientos mediante las actividades, los intereses intelectuales, el sexo y la diversión. Son capaces de introducir nuevas opciones para compartir, de olvidar viejos rencores y de comenzar de nuevo.

En el aspecto inferior de la intimidad, desean escapar si el compañero se muestra emocionalmente dependiente o deprimido. Su forma de huir es probable que se manifieste mediante la racionalización del compromiso original, agregando opciones que transformen el plan original.

Ejemplo de una relación íntima: el Siete y el Seis, el Epicúreo y el Abogado del Diablo.

Ambos tipos comparten una paranoia latente. El Seis se muestra francamente asustado y el Siete evita el miedo a través de la adopción de acciones alternativas. El compañero Siete puede ser una gran ayuda para la relación, si confiere la importancia suficiente al miedo del Seis como para hacerle salir de casa y encaminarlo hacia actividades variadas. Una vez que se encuentra en movimiento, el miedo del Seis con frecuencia se disipa, y el Siete puede proporcionar el impulso para que el Seis se comprometa en las actividades. El Seis inconscientemente apoyará a la pareja, asumiendo una gran parte de la paranoia latente del Siete, lo cual les permite a estos últimos desempeñar un rol de ayuda, a la vez que crea distancia entre sus sentimientos de miedo, atribuyéndolos a su pareja Seis.

Los Seis se sienten atados a la vida por el trabajo y el deber, mientras que la postura básica del Siete es que la vida no tiene límites. Si cada uno es capaz de comprender el enfoque de vida del otro, el Seis podrá aprender a sortear la parálisis del miedo y decidirse a actuar; el Siete puede aprender a concentrarse en una sola cosa a la vez, sin sentirse atemorizado.

Ambos tipos tienen tendencia a vivir en el futuro; el Seis a fin de evitar posibles amenazas a la relación, el Siete para desarrollar planes exóticos relacionados con las actividades que podrían compartir. En este aspecto la pareja puede complementarse mediante la adopción del enfoque de la vida del compañero. El Siete puede visualizar y llevar a cabo las posibilidades placenteras y el Seis puede estabilizar los planes a través de una evaluación realista de los obstáculos. Ambos tipos están dispuestos a trabajar para lograr metas futuras. El entusiasmo del Siete mantendrá viva la llama, pasando por encima de la tendencia a la duda del Seis; y la habilidad del Seis de percibir la belleza fundamental en las difíciles labores cotidianas, mantendrá a la pareja encarrilada por un tiempo suficiente como para lograr que los planes se materialicen. Los problemas fácilmente se derivarán de las diferencias en las necesidades relacionadas con la monogamia y los compromisos. Para poder comprometerse, el Seis necesita garantías del nivel de compromiso; los Siete desean gozar de espacio. El compañero Seis será más vulnerable a los sentimientos de celos y probablemente se imaginará lo peor con respecto al compromiso, casi siempre ambiguo, realizado por el Siete. El compañero Seis posiblemente interpretará el enfoque multiopcional de la vida como autoindulgente o desleal y se sentirá amenazado por las indiscreciones del Siete, así como por el tiempo que le dedica a sus intereses externos. Si el Seis se deprime o se abruma excesivamente por la preocupación acerca del futuro de la relación, se desarrollará un círculo vicioso en el cual las preocupaciones del Seis por el abandono futuro crean el tipo de ambiente depresivo que el Siete desea abandonar. El Seis se enojará por "ser quien tiene que hacer todo, mientras tú te diviertes", a lo cual el siete responderá: "nadie te obliga a hacer nada".

Se puede evitar llegar a este tipo de crisis, si el Siete está dispuesto a negociar y acepta unirse al compromiso definitivo de la relación, de forma tal

que el Seis sepa cual es su posición. Muchos de los miedos innecesarios del Seis se desvanecen a la luz de un acuerdo, lo cual también ayuda a que se disipe gran parte de la necesidad de saber con quien comparte su tiempo libre el Siete. Si el Siete reconoce el valor de tomar las cosas con calma y concentrarse en las cualidades de la relación, lo cual sólo se logra mediante la paciencia y la introspección, aprenderá mucho de la lealtad que el Seis es capaz de mostrar ante un compromiso. La pareja se beneficiará si el Seis trata de recordar los mejores aspectos de la relación, y el Siete trata de enfocar los aspectos problemáticos con tiempo suficiente como para poder resolverlos.

Cómo Prestan Atención los Siete

Desde el punto de vista de un extraño, el Siete puede aparentar ser un diletante, con muchos intereses diversos: varios proyectos en marcha a la vez, tres o cuatro libros sin terminar en el suelo. La atención se desplaza de experiencia en experiencia, en una carrera desbocada hasta la próxima empresa fascinante.

Desde el punto de vista de un Siete, todos estos intereses aparentan estar relacionados. Todo parece conducir a alguna parte. En algún momento del futuro, todo tomará forma. ¡Será maravilloso encontrar el ajuste perfecto! En un sentido escapista, la atención puede trasladarse con fluidez entre dulces recuerdos, pensamientos fascinantes e interesantes planes futuros. El siguiente relato fue formulado por un joven Siete, quien estaba afrontando problemas al tratar de que incluyeran el material de su taller multidisciplinario en los catálogos de los centros de crecimiento californianos.

> Coordino talleres de crecimiento personal y grupos de desarrollo de potencial humano. Conozco por lo menos diez sistemas; utilizo un enfoque ecléctico. Lo que más me gusta es empezar de golpe, sin ninguna preparación y trabajar simplemente con lo que encuentre. El programa de estudios se adaptará a cualquier necesidad de las personas. Mi presentación dice: "Practicaremos meditación, artes marciales,

neurolingüística y respiración Reichiana." Siempre solicito a los participantes que traigan un sueño para trabajar con él.

El líder de este taller no ha desarrollado la habilidad de concentrarse seriamente en un solo campo de problemas. Lo que desea es ahuyentar los problemas explicándolos, vallándolos o modificando el alcance de su plan.

El aspecto constructivo de su estilo de atención podría desempeñar un papel importante si se comprometiera a sí mismo para afrontar los problemas reales, en lugar de utilizar prematuramente una nueva técnica. Si pudiera asumir las consecuencias de tener que enfrentarse a dificultades reales y mantenerse conectado con el dolor real de sus clientes, su hábito crónico de adaptar nueva información dentro de sistemas de opciones múltiples podría conducirle a nuevas percepciones, que ayudarían al desarrollo de sus estudiantes.

El siguiente relato fue proporcionado por un Siete que ha organizado su estilo de prestar atención como un buen método para solucionar los problemas. Su enfoque difiere del utilizado por el joven líder del taller, porque es capaz de concentrar todas sus opciones en un solo problema, en lugar de transferir las opciones para dispersar el problema.

Trabajo como asesor de empresas. Nuestros clientes son corporaciones que se encuentran en crisis o en proceso de desintegrarse. Con frecuencia las empresas que asesoramos son compañías de niveles múltiples que enfrentan una competencia grave entre sus departamentos. Cada departamento desea triunfar a costa de los demás. Recibo informes totalmente contradictorios y los manejo como una baraja de naipes.

Sobrepongo los departamentos mentalmente, hasta lograr determinar los puntos que se relacionan entre sí. Si continúo revolviendo los diferentes sistemas, descubriré algunos puntos sobre los que todos están de acuerdo. Visualizo mi trabajo como un instrumento intuitivo para lograr que los puntos de convergencia puedan ser controlados, de manera

que los diferentes departamentos tengan que cooperar entre sí, a fin de sobrevivir.

Cuando se necesita modificar los procedimientos y jerarquías, el barajar las cartas a menudo ocasiona dificultades. Aquellas reuniones donde necesito comunicar los cambios a las personas, me causan un profundo pesar. Sin embargo, mi técnica de la baraja de naipes logra el objetivo.

Estilo Intuitivo

El hábito de los Siete de colocar una nueva pieza de información dentro de varios contextos interdependientes es extraordinariamente parecido al método de contar cuentos para descubrir ideas intuitivas.

En la técnica de los cuentos, tu manipulas un problema molesto colocándolo primeramente en un nivel secundario de atención, y contando un cuento a cerca de algo completamente independiente del problema que estás tratando de resolver. En medio del cuento, comenzarás a trasladar tu problema del nivel secundario, introduciéndolo en el cuento. Presentarás a los personajes útiles según sea necesario y, desplazando el problema a través de las diferentes escenas y personajes, lograras percibir nuevos métodos para manejar la situación.

He trabajado durante años en una carrera relacionada tanto con las ciencias como con la filosofía, así como con la estadística y la historia. Es un proceso constante de relacionar lo que leo en uno de los campos, con las demás áreas de trabajo. No puedo proceder guiado por la lógica, como si aplicara la mecánica de lo que conozco en una especialidad, a otro campo. Es más bien como si al encontrar un obstáculo, deseara un café y un bollo caliente. Tengo que despejar mi mente mediante algo distinto, salir a correr o conversar con un amigo.

Básicamente utilizo el descanso para relajarme y cuando me

encuentro nuevamente frente a la pizarra, encuentro el mismo problema. Pero en ocasiones, alguna parte de la actividad secundaria, totalmente independiente de mi problema, me sugerirá una solución.

Uno de mis mayores éxitos lo logré después de escuchar a mi esposa explicar a nuestro hijo el funcionamiento de una máquina de coser. Algo en el tono de su voz llamó mi atención y, mientras ella le explicaba la forma en que la aguja tomaba el hilo, descubrí que en el artículo que estaba escribiendo había omitido referirme a una tensión histórica subyacente, similar a la creada por la bobina invisible sobre el hilo de coser.

La Capacidad de Trabajo de la Mente Elevada

El aspecto evasivo de la planificación tiene dos caras. Primero, si la planificación es imaginativa y lo suficientemente interesante, resulta una actividad preferible a dedicarse al trabajo aburrido. ¿Por qué no vivir soñando y dejar que otros asuman las consecuencias?

La segunda evasiva es más sutil e incluye ignorar el hecho de que cuando tu te comprometes, gente implicada pensará que estás de acuerdo con las premisas básicas del compromiso y no solo en unos cuántos puntos mas agradables. Por ejemplo, si te comprometes a ser monógamo, no necesariamente significa que puesto que la monogamia es el resultado de un amor mutuo y te has enamorado de otra persona, con quien deseas vivir, continúes siendo monógamo por amar a las dos personas involucradas.

Por supuesto, la mayoría de los Siete comprenderían este argumento, pero sentirían inclinación por minimizar el hecho de un compromiso incumplido y subrayar aquello de: "¿Pero qué tiene de malo el amor? El amor lo iguala todo; ¿Acaso todo el amor no es el mismo?" Esto coloca a aquellos que son responsables en la posición de no ser lo suficientemente sofisticados, de no ser capaces de dejarse llevar por la corriente.

El trabajo implica una dedicación total a un solo curso de la acción, más que a circular entre varios cursos de acción porque tú no deseas perder la oportunidad de participar en alguna actividad interesante. En efecto, el trabajo implica un cierto nivel de límites voluntarios. Tú debes limitar el resto de tus opciones y comprometerte con un solo plan. No podrás modificar el plan cuando éste se encuentre en dificultades y no abandonarás el proyecto si te critican o si los demás no están muy entusiasmados por el resto de tus ideas.

Desde el punto de vista de la práctica de atención, el trabajo significa comprometerse en mantener la atención estable en el presente y ser capaz de aceptar precisamente lo que surja, ya cause alegría o pesar, te haga sentir maravillosamente **o** te haga sentir desgraciado. Cuando trabajas, te concentras en una sola cosa a la vez, hasta terminar el proyecto.

Para el meditador de tendencias narcisistas, la tarea de mantener la atención concentrada únicamente en un objeto interno de contemplación resulta sumamente aburrida. Las ideas y los sueños fascinantes atraen la atención y es muy difícil detener la mente a fin de concentrarse en un punto determinado.

La labor resulta aún más difícil cuando el material que empieza a surgir en la meditación nos presenta como menos evolucionados de lo que creíamos. Los meditadores narcisistas, que se encuentran convencidos de que ya han evolucionado más allá de cualquier impedimento personal, necesitan de entereza y coraje para prestar atención a los aspectos de sí mismos que, en realidad, no son satisfactorios.

> Me encontraba en medio de mi entrenamiento como residente, antes de estrellarme contra la barrera de la medicina que no estaba dispuesto a practicar. Inconscientemente, estaba motivado por la idea de que la medicina era la vacuna contra la muerte, de que yo siempre lograría hacer algo para vencerla. Al llegar al turno de oncología, me encontré notificándoles todos los días a los familiares de los pacientes graves que no podía hacer nada más por ellos.
>
> Al principio, mi mente se negaba a aceptar la verdad. Tenía que haber

alguna solución para mis pacientes. Una estrategia diferente, algún tipo de plan de tratamiento de enfoque múltiple. Eventualmente, tuve que aceptar la realidad de la muerte y darme cuenta de que me había colocado a mí mismo por encima de esa realidad. No creía en mi propia muerte. Por lo cual me dediqué al cáncer seriamente, comencé a estudiarlo y lo encontré fascinante.

Viví lo que denominaría una experiencia espiritual con un microscopio. Estaba mirando a través del lente mientras luchaba con mi mente. Trataría de concentrarme en la placa de células cancerosas y de respirar con suavidad y en lo único que lograba pensar era en el libro que estaba leyendo y en mi acompañante para esa noche. Era una sensación como estar entre la vida y la muerte. La muerte estaba ahí, en esa placa de células y sentía que la vida me llamaba.

Sucedió que las células comenzaron a expandirse. Ahí en la placa estaban teñidas, pero comenzaron a pulsar como pequeños astros. Lo único que hice fue verlas pulsar y expandirse, sabiendo definitivamente que estaban vivas. Tan pronto recuperé mis facultades, me convencí de que había logrado cierta forma de estado de transformación; y que, manteniendo mi mente estable, había logrado dar un vistazo a alguna realidad que existía entre la vida y la muerte.

Lo anterior no cambió en nada mi concepto del cáncer como un peligroso asesino, pero hizo que tomase mayor conciencia de mi propia mortalidad y de mis propias limitaciones.

Gula

La gula de los Siete se caracteriza por un ansia corporal de estímulos y experiencia. Los Siete dicen ser adictos a su propia adrenalina. Aman la descarga de energía física, la excitación de la aventura y el estímulo mental. Frecuentemente se sienten atraídos por drogas psiquedélicas y por cualquier

otra sustancia que les permita permanecer estimulados. La gula es un ansia corporal de estímulos y de experiencia, en lugar de representar el hambre por platos llenos de comida. En realidad, los Siete prefieren abandonar una experiencia antes de saciarse, a fin de garantizar que continuarán interesados. Los Siete poseen el gusto de un gastrónomo con referencia a las experiencias, pequeñas degustaciones de lo mejor, en lugar de una sobredosis de la experiencia de un solo plato.

En la práctica espiritual, la gula mental ha sido descrita como la mente simiesca. La enseñanza utiliza la imagen de un simio en la selva, saltando ágilmente de un árbol a otro.

El problema con la mente simiesca es que el enfoque agudo de la atención mariposea entre asociaciones, fantasías y planes mentales con tal agilidad, que el meditador no logra penetrar profundamente en el estado contemplativo. La tarea del meditador consiste en lograr que la atención permanezca estable en un solo punto de contemplación, cuando el hábito de atención tiende a recibir con agrado la seducción de la fantasía y los planes.

La versión corporal de la mente simiesca es descrita por los Siete como el deseo de vivir todas las experiencias posibles. Dicen que se sienten más vivos cuando se desplazan entre diversas actividades fascinantes y que poseen infinitas reservas de energía a su disposición, siempre y cuando permanezcan interesados. Su secreto consiste en abandonar una actividad en el momento justo en que comienza a cansarles o cuando comienzan a sentir el filo del aburrimiento. Dicen también que preferirían no dormir, antes que renunciar a participar en algo interesante.

La Virtud de la Moderación

La moderación significa simplemente ser capaces de continuar un curso de acción, sin tener que valerse de diversiones o de planes secundarios estimulantes. Los Siete dicen sentir temor de bajar la velocidad y

comprometerse en un curso de acción único, puesto que los compromisos siempre implican aburrimiento y angustia.

A nivel mental, los Siete se inclinan hacia la imaginación positiva, exactamente opuesta al hábito de los Seis de imaginarse lo peor, a fin de estar preparados. Los Epicúreos pueden llegar a intoxicarse con el poder de su propia imaginación y también pueden experimentar un estímulo físico que se aproxima a la intoxicación, cuando logran satisfacer su deseo de saturarse de la mayor cantidad de excitación posible.

Los Siete se mantienen estimulados gracias a un gran plan para el futuro, cuyo contenido generalmente incluye la visión de una forma de vida integrada, en la cual los intereses principales y las comodidades especiales se concentran en un todo, sin dificultades, funcionando adecuadamente, con muchos estímulos y ninguna pregunta difícil.

A nivel práctico, la moderación significa que cada momento tiene que ser aceptado con cualquiera que sea la experiencia que en realidad proporcione. Tanto lo bueno como lo malo necesitan recibir el mismo interés, en lugar de prestar atención selectiva a las experiencias positivas. Un Siete moderado es capaz de coger las cosas una a una y de apreciar su valor y mérito real, en lugar de utilizar la imaginación para conferirles mayores cualidades de las que en realidad poseen.

Valores

Las cualidades positivas del Siete incluyen el entusiasmo por las posibilidades creativas y una habilidad real para comunicarse con las personas y aportar nuevas ideas. Son excelentes comunicadores y sus estados de inspiración producen excelentes resultados, en particular durante la creación o comienzo de un proyecto. Están dispuestos a experimentar y a relacionar sus propios principios con conceptos nuevos, a observar los puntos de convergencia en ideas opuestas; a ver lo mejor en todo. Tienen la habilidad de

levantar la moral de un proyecto o de una relación durante sus fases tormentosas. Dedican genuino interés y energía a los proyectos arriesgados. Están dispuestos a trabajar duro para conseguir los buenos momentos, los proyectos interesantes y las causas meritorias, en la misma forma en que otros trabajarían por un salario o beneficio personal.

Ambientes Agradables

Con frecuencia los Siete son editores, escritores o narradores. Son los teóricos de un nuevo paradigma. Son los planificadores y los que resumen y recopilan ideas. Persiguen formas naturales para permanecer estimulados.

Son eternamente jóvenes y, para mantenerse en forma y activos, viven en los gimnasios y en las tiendas de alimentos naturales. Aparecen en las páginas de las publicaciones de la Nueva Era. Son idealistas, futuristas y viajeros internacionales. "Pronto estaré en un avión, así que hoy mi mente no está totalmente aquí". Como los entusiastas del buen vino y de la buena comida, buscan lo mejor. La bebida suprema, la quintaesencia de las cosas. En las facultades universitarias son los que están en favor de los estudios interdisciplinarios.

Ambientes Desagradables

Los Siete por regla general no se encuentran en empleos cotidianos que no incluyan el espíritu de aventura. Técnicos de laboratorio. Contables. Empleos sin futuro o rutinarios, con un jefe crítico.

Famosos del Punto Siete

Zonker, el personaje de Doonesbury, es un Siete que ha entrado y salido de

Yale, iniciando y abandonando estudios de medicina, ingresado en la nobleza inglesa gracias a su suerte, su encanto y a su convicción de que ser fiel a sí mismo es preferible a trabajar duro.

Ram Das • Thoreau • Peter Pan • Kurt Vonnegut • Groucho Marx • Rajneesh • Tom Robbins

Subtipos

Los subtipos describen inquietudes desarrolladas por los Epicúreos como formas de mantener su imagen idealizada. Las palabras que identifican el narcisismo son: el espejo, el futurismo y la idealización.

Sugestibilidad (fascinación) en las Relaciones de Uno a Uno

Para los Siete, las nuevas ideas se intensifican de tal forma, mediante la imaginación positiva, que asumen la autoridad de hechos comprobados.

> En mi vida amorosa, me considero a mí mismo una Don Juan. Mis atracciones son fijas e inmediatas; deseo compartir todas las maravillas que he descubierto y que éstas me acompañen mientras continúo acumulando más.

El Sacrificio (Mártir) en el Escenario Social

Los Siete pueden aceptar la limitación de las opciones impuestas por las obligaciones para con otras personas, puesto que la combinan con la creencia de que las limitaciones son temporales y procederán a desplazarse hacia objetivos positivos futuros.

Tenia tan integrado el sacrificio, que nunca me di cuenta de que me sacrificaba. Fuimos una familia de inmigrantes y llegamos a un difícil vecindario de habla italiana, en una situación tipo ghetto. De la escuela parroquial, pasé a otro distrito y me hice muy consciente de las diferencias entre mi familia y la vida que llevaban los otros chicos.

De alguna forma, siempre supe que mi familia nunca superaría la barrera del lenguaje, pero, a otro nivel, podía observar la forma en que nos estábamos inclinando hacia una vida totalmente distinta.

La Familia (Defensores de Opinión Similar) como Táctica de Supervivencia

El Siete disfruta de la seguridad de pertenecer a un grupo de personas de opiniones similares, que reflejen sus propias creencias.

Me consideraba a mí mismo un jinete de circuito, con una especie de necesidad compulsiva de visitar a mis amigos y de no perderme ninguna de las actividades interesantes que cada uno de ellos realizaba. Siempre imaginaba que si lográbamos combinar nuestro talento colectivo, descubriríamos alguna idea genial sobre el estilo de vida perfecto. Durante años recorrí el circuito, hasta que descubrí que, juntos, ninguno de nosotros sería compatible. Todavía creo que estamos mentalmente comunicados, aunque el sueño de vivir juntos se ha desvanecido.

Lo que Ayuda a Evolucionar a los Siete

Los Siete con frecuencia inician tratamientos de terapia o prácticas de meditación debido a que desean "más de la vida". Es habitual que eso ocurra durante la crisis de la edad madura, una época que acentúa la discrepancia entre las expectativas imaginarias y lo que en realidad se ha realizado. La imagen típica es la de la convicción de que los demás miembros de la familia tienen problemas, una incapacidad de comprometerse en una relación y

dificultades para proseguir en el empleo con un proyecto aburrido o problemático. Podrían afrontar dificultades relacionadas con el empleo, las drogas y las finanzas, derivadas de la huida hacia el placer como defensa psicológica.

Los Epicúreos necesitan reconocer cuándo la atención se desplaza de la angustia real a una fantasía real o a una fantasía mental positiva o a una actividad placentera. Los Siete pueden aprender a ayudarse a sí mismos al:

• Reconocer el apego a la juventud y a la energía. Permitirse a sí mismos comprender el valor de la edad y de la madurez.

• Aprender a concentrarse lo suficiente en un asunto doloroso como para determinar que existe un problema." Si necesito ayuda, debo tener algún problema"

• Notar los momentos en que se producen las evasivas mentales: exceso de programación, proyectos múltiples, nuevas opciones, planes futuros. Cuando el pensamiento y la actividad trabajan aceleradamente, el Siete está huyendo.

• Reconocer el hábito de substituir una idea de lo que significa la angustia por la tensión de experimentarla verdaderamente.

• Notar que el placer superficial y la falta de profundidad en los compromisos conduce a un deseo compulsivo de lograr más placer y diversión.

• Notar que al mantenerse en la superficie, uno pierde la posibilidad de sentir la profundidad de las experiencias y del placer.

• Darse cuenta de que la demostración superficial o prematura de las emociones, reemplaza las reacciones profundas. El temor a comprometerse demasiado consigo mismo.

• Reconocer la suposición de que se tiene derecho a recibir un trato especial.

• Observar el alcance de la responsabilidad real, lo cual usualmente va mucho más allá de lo que el Siete desea hacer.

• Permanecer firme cuando surja la paranoia latente. Esto puede ser abrumador. El temor de que la vida se transforme en algo completamente negativo.

• Tratar de observar la diferencia entre la crítica y la autoevaluación realista. Percatarse de los sentimientos de temor cuando se contradicen las ideas acerca del valor personal y el deseo de venderse a sí mismo, a fin de sentirse nuevamente superior.

• Estar dispuesto a analizar los sentimientos de furia durante aquellos momentos en que se cuestionan las infladas ideas acerca del mérito propio. Al sentirse herido, notar la tendencia de dividir las percepciones de los seres queridos, de forma que parezcan totalmente buenos o totalmente malos. Permanecer firmes cuando las cosas parezcan negativas.

• Reconocer el intento de modificar la situación mediante el encanto personal. Intentar que las cosas se vuelvan interesantes, atractivas. Necesidad de tener razón.

• Observar la tendencia a inventar historias a fin de evadir la angustia. La tendencia a crear historias divertidas que se relacionen sólo tangencialmente con la realidad. Utilizar analogías para intelectualizar las emociones dolorosas. Transferir la atención a una imagen mental, a fin de bloquear la experiencia de la angustia.

• Reconocer el escape hacia la fantasía, hacia el humor, hacia la sobrecarga sensorial. Desarrollar la habilidad de concentrarse en el presente, en lugar de escapar al futuro.

• Abandonar las opciones que no sean satisfactorias. Notar la sensación de limitación y de temor que surge al abandonar una opción.

Lo que Deben Saber los Siete

Los Epicúreos deberán ser conscientes de que durante el cambio podrían presentarse algunos de los siguientes temas:

• Aburrirse con la terapia, lo que puede manifestarse mediante obsequios al terapeuta, para tratar de agradarle, diferir la atención hacia ocupaciones intelectuales interesantes.

• Sentimientos de superioridad. Menospreciar al terapeuta, que parece ridículo. Despreciar la vida mediocre.

• Asociar una situación difícil con tantos acontecimientos mentalmente iguales, que el incidente pierde poder.

• Deseo de acelerar el nivel de actividad cuando surgen problemas referentes a los compromisos. Ansiedad a medida que desaparecen las opciones.

• Sentirse atrapado y aburrido por los compromisos. "Quiero que me devuelvan mis opiniones".

• Preocupación por las jerarquías internas. "¿Cuál es mi posición?¿Cuál es mi lugar?¿Que ven los demás en mi?"

• Problemas con la autoridad. Rechazar la posición del jefe. Rechazar estar sometido a un jefe. Neutralizar la autoridad, para evitar la angustia de que te digan lo que tienes que hacer.

• Sentimientos de culpabilidad por haberse salido con la suya tantas veces; por el éxito del encanto.

• Deseo de abandonar la terapia tan pronto se sienta mejor respecto al problema principal. Escape hacia la salud.

• Deseo de lograr estados modificados de consciencia, de aplicar significados superiores a los asuntos conflictivos. Escape hacia la luz.

• Memoria defectuosa con respecto a experiencias pasadas negativas.

• Expresar ira, burlándose del problema. Considerar que el problema es ridículo. Trivializarlo y burlarse de la preocupación de los demás.

13

PUNTO OCHO: EL JEFE

PERSONALIDAD ADQUIRIDA		ESENCIA
CABEZA	Rasgos Caractéristicos: VENGANZA	Mente Superior: VERDAD
CORAZON	Pasión: LUJURIA	Virtud: INOCENCIA
MODO DE SER DEL SUBTIPO		
Sexual: POSESIVO / SUMISO		
Social: EN BUSCA DE LA AMISTAD		
Autoconservación: SUPERVIVENCIA SATISFACTORIA		

El Dilema

Los Ocho describen una infancia combativa, donde los fuertes eran respetados y los débiles no. Al esperar encontrarse en desventaja, los Ocho aprendieron a protegerse, llegando a desarrollar una exquisita sensibilidad para las intenciones negativas de los demás. Los Ocho se ven a sí mismos como protectores. Como escudo de sus amigos y de los inocentes, colocándolos detrás de sus propios cuerpos protectores, mientras continúan luchando contra condiciones injustas.

En lugar de sentirse asustados por el conflicto, los Ocho encuentran su identidad como justicieros, enorgulleciéndose de su deseo de defender a los

débiles. El amor generalmente se expresa a través de la protección y no mediante manifestaciones de ternura. El compromiso significa colocar a los seres queridos bajo sus alas y procurar que su camino se encuentre libre de peligros.

El asunto central es el control. ¿Quién tiene el poder?¿Será justa esa persona? Prefieren ocupar la posición de mando, ejercer el propio poder sobre la situación y mantener el control sobre el resto de contendientes poderosos. Tienen la necesidad de comprobar la justicia y la capacidad de la autoridad. "¿Caeré en manos de personas equivocadas?¿Serán una pandilla de tontos?¿Cómo reaccionarán bajo presión? Veamos que hacen."

Si los Ocho se encuentran en una posición subordinada, minimizarán el hecho de que la autoridad posee el control sobre su comportamiento y abusarán de los límites y de la interpretación de las reglas, hasta tener claro cuales serán las consecuencias. Si se encuentra en una posición de liderazgo, el Ocho querrá reforzar los límites de su imperio personal. la estrategia consistirá en una completa usurpación del poder, en lugar de tratar de establecer alianzas que dependan de sutiles negociaciones o de la diplomacia.

El poder suele ser verificado, presionando los puntos más vulnerables de las personas y observando sus reacciones. ¿Se desquitarán? ¿Se rendirán débilmente o se mantendrán a cualquier costo fieles a un principio? ¿Cambiarán su posición al verse acorralados? ¿Mentirán, manipularán o dirán la verdad?

Durante su discusión con un amigo, el Jefe comprobará las motivaciones. El Ocho considera que la verdad siempre surge durante una disputa. El hecho de que los enfrentamientos puedan conducir a la intimidad resulta asombroso para aquellos que se sienten intimidados por la ira franca o que se alteran por el hecho de que la intimidad y la ira puedan estar tan entrañablemente relacionadas.

La sólida coraza de un Ocho protege el corazón de un niño dependiente, prematuramente expuesto a circunstancias adversas. Muchos Ocho viven sus

vidas sin mirar dentro de sí mismos para volver a descubrir los sentimientos de ternura que han ocultado desde la pérdida de la inocencia en la infancia. El resultado desafortunado del hábito permanente de mirar hacia el exterior, en busca de los culpables, es que cuando la atención por fin es desplazada hacia el interior, el descubrimiento de que todos desempeñamos un papel en nuestra propia desgracia puede golpear al Ocho con fuerza suicida. Los Ocho dicen que, sea cual sea la culpa que den a los demás, ésta nunca será tan potente como la autorecriminación que guardan para sí mismos. La recriminación y el deseo de castigar las injusticias son preocupaciones centrales, puesto que al definir un punto de culpabilidad, uno puede actuar legítimamente para apoderarse del control en calidad de justiciero y defensor de los inocentes. La ira y la acción pueden ser movilizadas en contra de las amenazas externas. La ira hace sentir al Ocho poderoso, al reemplazar al instante el miedo subyacente de ser vulnerable ante los demás o de ser traicionado por alguien en quien confía.

Los Ocho desconfían profundamente de las imágenes ambiguas, los mensajes ambivalentes o las sucesiones de mando confusas ya que su visión del mundo parte de la premisa de que los fuertes triunfan y los débiles fracasan. La seguridad consiste en conocer al adversario y saber quién le protege a uno las espaldas. Bajo presión, la atención se limita a la medida del propio poder en contra de la fuerza o debilidad de un adversario ¿Es el adversario inocente o culpable, amigo o enemigo, guerrero o cobarde? Los Ocho muy pocas veces cuestionan su propia opinión. Discutir necedades a cerca de los méritos de una opinión, o indagar en las motivaciones psicológicas propias, serviría sólo para deteriorar una posición personal sólida.

Los Ocho desean controlar sus vidas y que todo marche conforme a lo previsto, pero si carecen del reto de una posición que defender, se irritan y se aburren rápidamente. Una vez que han sido determinadas las reglas de comportamiento, los Ocho procederán a menudo a romper aquellas guías de conducta que ellos mismos insistieron en establecer.

Si se sienten aburridos o con exceso de energía, crearán problemas. Esto a

menudo se manifiesta provocando discusiones, interfiriendo en la vida de sus amistades o poniendo una gran cantidad de energía en algún asunto secundario:"¿Quién me ha quitado mi pela-patatas? ¿Quién es el culpable?"

Otra solución que los Ocho utilizan para liberar la sobrecarga de energía y la presión consiste en excederse. Excesos en lo que les gusta en cuanto a sexo y substancias. Fiestas que duren toda la noche. Distracciones violentas. Trabajar hasta el agotamiento, de manera que terminan cayendo como un leño. Encontrar la comida tan sabrosa, que comen tres platos en muy poco tiempo. Una vez que la atención se fija en el placer, es muy difícil transferirla. Un placer conduce a otro, etc, hasta que el Ocho es el único que queda en la fiesta.

Al igual que con cada uno de los tipos del Eneagrama, la madurez y autoobservación conducirán al Jefe hacia el reconocimiento de las limitaciones de un punto de vista tan estrecho. Cada tipo tendrá acceso hacia la recuperación de los aspecto valiosos de la esencia a través de sus propias preocupaciones lo cual, para un Ocho, significa el recuperar de aquella inocencia original de la infancia, sacrificada a fin de sobrevivir en un mundo atemorizante.

Las Inquietudes Habituales del Ocho incluyen:

• El control de las posesiones y espacios personales y el control de las personas que podrían influir sobre la vida del Ocho.

• La agresión y la expresión franca de ira.

• La preocupación por la justicia y por la protección de los demás.

• Los enfrentamientos y el sexo como forma de establecer contacto. Confianza en la gente que se mantiene firme durante una discusión.

• El exceso como un antídoto contra el aburrimiento. Amaneceres, entretenimientos violentos, juergas. Demasiado, demasiado ruido. Exceso.

• Dificultad en reconocer los aspectos de dependencia del ser. Al ser

afectados por los demás, pueden negar los sentimientos reales mediante la separación, objetando aburrimiento o recriminándose internamente por sus errores pasados.

• Un estilo de atención intransigente, todo o nada, lo cual puede provocar que las cosas sean vistas en sus extremos. Las demás personas parecen o fuertes o débiles, justas o injustas, sin términos medios. Este estilo de atención puede conducir a:

• Ignorar las propias debilidades y la negación automática de otras opiniones, favoreciendo la única opinión "legítima" que logrará que el Ocho se sienta seguro, o

• El ejercicio de la fuerza apropiada al servicio de los demás.

Historia Familiar

Los Ocho sobrevivieron su infancia asumiendo una vigorosa posición personal. Sentían que su mundo era dominado por personas más grandes y más fuertes, que querían controlar sus vidas. El niño luchó en contra de las condiciones injustas y sobrevivió utilizando cualquier tipo de enfrentamiento que lograra que sus enemigos dieran marcha atrás. Las historias varían desde palizas a niños que se defendieron, hasta niños de barrios peligrosos que lograron hacerse respetar porque no lloraban, porque no demostraban debilidad y porque ganaban sus peleas. Cuando no existió abuso corporal en la familia, los Ocho cuentan que fueron respetados por ser fuertes y rechazados cuando se mostraban débiles.

> Durante mi juventud, las peleas eran algo cotidiano. La escuela era violenta, el vecindario era violento. Había que ponerse al frente y mantenerse firme. La gente te escuchaba si gritabas y te dejaba tranquilo si te defendías. Recientemente, al regresar a casa para la época de las fiestas, reviví mi experiencia. En las conversaciones había que unirse a un bando o al otro. La política, las opiniones, todo se veía afectado por el

antagonismo.

Cada vez que traté de evadir un ataque frontal, mi madre mostraba repulsión. Finalmente, abandonó la conversación, diciendo que yo era un cobarde, sin opiniones. Me tuve que convencer de que me quería como luchador y me abandonaba cuando empezaba a parecer débil. Como adulto, cuando trato de bajar la guardia o cuando me revelo ante alguien, la sensación es "no me pegues", debido a que me han humillado tanto por aparentar debilidad.

Los Ocho, por lo general, describen que en su juventud intentaron ser buenos. Dicen que inicialmente trataban de complacer a los demás, pero que éstos se aprovecharon de su inocencia y que, al mostrar su lado vulnerable, resultaron heridos. Creen haber comenzado a ofrecer resistencia en defensa propia, descubriendo rápidamente que era más divertido romper las reglas que tratar de regirse por ellas.

Mis padres eran Baptístas intransigentes; fuimos educados con la idea de que cualquier acto realizado en nombre de la salvación de los niños era justificado. Mi padre era muy violento con nosotros y durante casi cuatro años me golpeaba con un cinturón cada dos por tres. En una ocasión, cuando yo tenía quince años, supe que era lo suficientemente grande y me escapé, diciéndole que la próxima vez nos enfrentaríamos a puñetazos.

De alguna forma, la preocupación de mi madre con referencia al estado de mi alma me parecía aun más perniciosa. Cuando tenía más o menos once años, fui iniciado y durante meses acepté los votos sin ponerlos en cuestión. Era algo imposible. Un pequeño pecado y perecías entre las llamas; se trataba del cielo o del infierno, sin posibilidades intermedias de redención. Sencillamente, la realidad que me mostraban mis padres no era aceptable. Si eso era vivir, ¿porqué no terminarlo todo en ese mismo instante? Por lo cual luché contra esas ideas y siempre

estuve recibiendo advertencias como: "Si haces tal cosa, te habrás excedido y no podrás arrepentirte, no podrás dar marcha atrás". De forma que siempre lo hacía, para comprobar los límites.

Durante la escuela secundaria, robé en la iglesia a la cual pertenecíamos. Mi padre era diácono así que tuvimos que abandonarla bochornosamente. Antes de eso, siempre me habían obligado a ir mucho a la iglesia -los domingos por la mañana, los domingos por la noche, los miércoles por la noche, las sesiones de oración- lo cual para mí significaba una verdadera agonía. Analizándolo, creo que eso les hizo tomar conciencia de lo que me estaba sucediendo, pero en aquel momento sólo pensé que necesitaba el dinero.

Negación

Los Ocho jóvenes progresan en un ambiente de franca competencia, aprovechándose de cualquier habilidad natural para ganar. Un niño pequeño pero inteligente, manipulará a otro o expresará alguna opinión ofensiva; un niño más grande podrá agredir físicamente o callar a sus adversarios gritándoles. Durante el combate, los pequeños guerreros no pueden darse el lujo de pensar en sus debilidades; confían en sí mismos y aprenden a avanzar en contra de las defensas del enemigo.

Estos niños han aprendido a negar sus limitaciones personales, a fin de parecer fuertes. Una vez que la atención de un Ocho se fija en una postura conflictiva, el campo de percepción se reduce a un enfoque único acerca de los puntos débiles de las defensas del adversario. Lo más probable es que el Ocho no comprenda los argumentos contrarios del adversario, puesto que la atención interna dejará de fluctuar para reconsiderar el asunto. Una vez que la atención de un Ocho se transfiere hacia una postura de combate, la mayor parte de la evidencia contradictoria será negada, puesto que el Ocho no puede permitir el desplazamiento de su atención durante el suficiente tiempo como para analizar la evidencia.

En el colegio, siempre era yo el que se enfrentaba al profesor en favor de mis compañeros. Pensaba que buscaba la verdad, lo cual manifestaba cuestionando la autoridad ¿Sabían en realidad lo que decían que sabían?¿De donde obtenían su información? Siempre pensé que todos sentían preferencia por mí y no por los niños "buenos".

No me enfrentaba a la autoridad intentando molestar a nadie; lo que deseaba era lograr la atención de los demás estudiantes, mediante los desafíos y la lucha; además, pensaba que los profesores me respetarían por mi espíritu y entereza mental. Muy pocas veces consideré la posibilidad de que mis opiniones estuviesen equivocadas. En cierta forma, eso carecía de toda importancia, porque lo que me estimulaba y me hacía sentir vivo era el enfrentamiento activo.

Como adulto, me he encargado de proyectos sin considerar que carezco de la preparación necesaria y que, en realidad, no podré ejecutarlos. Últimamente me comprometí a preparar un artículo para una publicación nacional, acerca de la nueva tecnología genética, sin haber siquiera tomado un curso elemental en biología. Simplemente asumí que podría hacerlo. El trabajo me entusiasma. Mi vida es todo trabajo, nada de diversión, y después paso a divertirme hasta la saciedad, sin trabajar en absoluto. Lo que sea, será todo o nada.

El estado de existencia preferido es de alto voltaje, saturado de energía dirigida al movimiento. Los Jefes han aprendido a guiarse por sus impulsos y a avanzar hacia lo que les proporciona placer, sin preocuparse mucho por sus motivaciones. Por consiguiente, son relativamente desinhibidos y poseen a su disposición una gran cantidad de energía física que de otra forma seria dirigida hacia la introspección y el cuestionamiento propio. Una vez que experimentan un deseo, proceden a actuar con rapidez, antes de desarrollar el sentimiento de frustración. El intervalo entre el impulso y la acción es corto; y una vez que fija mentalmente un objetivo deseable, el Ocho se desplaza hacia el tipo de atención inflexible que implica una posición de batalla.

Siempre he generado un mito de invencibilidad acerca de mí mismo. Recuerdo que una vez, por la noche tarde, deseaba un pedazo de pastel minutos antes de que la pastelería cerrara. La tienda estaba situada al otro lado de la ciudad, por lo cual subí a la motocicleta y atravesé Telegraph Avenue a toda velocidad. La moto cayó en un bache de la calle, en una zona en obras, con la señal de aviso apagada. Logré levantarme con los pantalones llenos de sangre, y en lo único que pensaba era en arrancar otra vez la motocicleta.

Recuerdo haber ahuyentado a unas cuantas personas que trataron de ayudarme, pensando que tenía que llegar hasta el pastel antes de que fuera demasiado tarde. El asunto no guardaba relación ni con el heroísmo ni con el pastel, sino con la inmensa descarga de energía derivada del hecho de haberlo conseguido otra vez.

Para mí resulta increíblemente angustioso sentirme tan vulnerable cuando ese poder se desvanece. Por lo cual mantengo vivo el mito, con la alta velocidad como una especie de metáfora de la vida acelerada a la que me entrego, puesto que sin eso, me parece que no está pasando nada.

La negación de las limitaciones personales con frecuencia conduce a un hábito paralelo de negar el dolor físico y emocional propio. Los Ocho con frecuencia cuentan historias de cómo terminaron el importante partido de fútbol americano de la escuela secundaría con la rodilla herida y vendada, y que se desmayaron del dolor al llegar a casa. También cuentan historias reveladoras acerca de la negación de su angustia emocional, tales como la pérdida de la inocencia de aquellos Ochos que descubren que su prometida o algún amigo íntimo les ha engañado, encontrando instantáneamente alguna forma de bloquear el sentimiento.

La transformación necesaria de la conciencia para negar una experiencia dolorosa constituye una ventaja fundamental para un buen luchador, pero puede ser fuente de terribles sufrimientos, cuando ese luchador se enamora o

empieza a verse afectado por lo que piensan los demás. Al principio de la relación amorosa, los Ocho se enfrentan a la disyuntiva de permitir de nuevo la apertura de los sentimientos de ternura en su corazón o dejarse llevar por el hábito de negar las emociones más delicadas.

En Our Inner Conflicts, Piaren Horney brinda una conmovedora descripción de la línea Ocho-Dos del Eneagrama, la cual ilustra el dilema de un individuo cuyo hábito principal de defensa consiste en ir en contra de los demás, pero cuyo corazón se mantiene fiel a la aprobación y al amor de esas personas. Dedica un capítulo a la descripción del individuo cuya defensa primaria consiste en ir en contra de los demás (el Ocho), un capítulo a aquellos que se protegen a sí mismos, acercándose a los demás (el Dos), y un capítulo a aquellos que se alejan de los demás (Cinco). De acuerdo con el concepto triple del Eneagrama, en relación con el carácter humano, estas tres categorías de comportamiento, aparentemente distinto, se muestran en el punto primario de un individuo Ocho: la seguridad y la tensión.

Control

Los Jefes tratan de mantener el control territorial sobre cualquier cosa que pueda influenciar en sus vidas. Desarrollan una aguda sensibilidad a lo justo de los actos de los demás y habitualmente sienten inquietud por el potencial que poseen los demás para manipular el poder o para conseguir el control. La desviación interna de atención podría ser descrita como: "¿Quién está a cargo en esta situación?" y "¿Actuará limpiamente esa persona?"

> En cierto modo, mi vida ha sido una búsqueda para determinar con exactitud cuáles son las reglas. No sólo la idea de alguien acerca de cómo controlarme, sino las normas reales de comportamiento. Mi sentido del mundo indica que existe mucha maldad ahí fuera, así como personas que me quieren mantener contra el suelo, para mantenerse a sí mismos arriba a costa mía. Tengo tanto derecho como ellos a lograr lo que necesito y, para conseguirlo, tengo que huir de esas personas que quieren hacerme

daño. A la vez, trato de comportarme honorablemente, a mi manera.

Los Ocho se sienten seguros cuando pueden controlar una situación dando órdenes y logrando que los demás obedezcan. También se sienten poderosos cuando pueden desafiar las reglas de conducta a las que se someten los demás. Resisten cualquier intento de regular su comportamiento, se irritarán y sentirán rebeldía hasta tanto logren liberarse de la interferencia externa. Debido a que desean el poder tanto para establecer los límites como para desafiarlos, su conducta aparenta fluctuar entre la imposición de exigencias puritanas de comportamiento severo sobre sí mismos y sobre los demás, y el extremo opuesto de violar todas las reglas que ellos se han impuesto a sí mismos.

Como ejemplo de un Jefe asumiendo el control, podemos imaginarlo a él o a ella estableciendo una lista sobrehumana de requisitos para luego irse de pesca durante una semana. La semana estará libre de culpas y deliciosamente sazonada de conflictos.

Otro ejemplo sería el del Ocho importunando a los empleados personalmente para que terminen el trabajo con anticipación, como muestra de eficiencia, y luego mantener a esos mismos empleados esperando durante una hora antes de hacer su aparición en una reunión general convocada por él.

A los Ocho les preocupa ser capaces de limitar, o al menos de predecir, el grado de influencia que los demás podrían tener sobre sus vidas. La confianza se logra mediante una franqueza total y la eliminación de la mayor cantidad posible de factores desconocidos, lo cual puede manifestarse mediante la presión sobre otras personas para que asuman una postura o asumiendo una postura controvertida a fin de observar las reacciones de los demás. El tipo de trucos verbales que utilizará para polarizar prácticamente cualquier situación entre actos amigos o enemigos y que puede forzar a la gente a presentar el tipo de reacciones viscerales que satisfacen la preocupación por el control del Ocho, incluye los chistes étnicos de mal gusto, las insinuaciones homosexuales

y las historias de regresión a vidas anteriores.

> Tan pronto como comienzo a interesarme por una amistad, deseo tener clara la manera en que nos vamos a relacionar. Deseo que ambos seamos regidos por las normas, lo cual manifiesto mediante la observación de mi amigo, en busca de indicios de que podría faltar a su parte del trato. Si, una vez que bajo la guardia, soy sorprendido por alguien en quien confio, me siento totalmente traicionado.
>
> Si me hieren inocentemente o por estupidez, trato de asegurarme de que no volverá a suceder, pero si fue algo deliberado, tengo que desquitarme. Deseo que lo admitan y deseo castigarlos. Permitir que se aprovechen de mí, debilitaría de tal forma la idea de que básicamente tengo *razón,* que sentiría que estoy equivocado por completo **y** tendría que someterme a ellos.

Las percepciones de un Ocho se basan en una visión del mundo donde los pequeños olvidos y los detalles mal controlados contienen el potencial para salirse de madre. Los pequeños errores alteran a los Ocho y ocasionan que reaccionen a gritos, puesto que han sido sorprendidos sin ninguna anticipación. Sin embargo, los errores garrafales resultan paradójicamente atractivos, en especial si son lo bastante catastróficos como para requerir un enfrentamiento violento.

En cualquier situación imprevisible, entrará en juego el hábito de atención del Ocho de concentrarse en los puntos débiles del caso. El Ocho deseará eliminar las posibles dificultades, antes de que éstas puedan adquirir importancia y si, en efecto, sucediera algo imprevisto o fuera de orden, la atención puede concentrarse en un error pequeño de forma tan limitada, que el Jefe llega a ignorar las reacciones de las demás personas, así como las maneras obvias de solucionar el problema. Esto puede tener vergonzosas consecuencias sociales, a medida que el Ocho se vuelve dogmático e insiste en su intento por recuperar el control.

He invertido mucho en asumir la responsabilidad, a fin de poder garantizar que todo se hará de la forma correcta. Por lo tanto tengo la tendencia a preocuparme por pequeños detalles de control, relacionados sobre como debería proceder en todo. La semana pasada cenamos con otra pareja y trajeron la sopa fría. Según mi modo de ver, yo sólo estaba tratando de resolver el problema de la sopa fría con el camarero y después me di cuenta de que había creado una situación embarazosa para los demás. Lo que yo deseaba era que me trajeran una sopa caliente y conseguirlo era muy importante, puesto que de otra forma, el entremés también podría estar malo. Para salvarte a ti mismo, es necesario que intervengas de inmediato; de lo contrario, comenzarás a sentir la ansiedad de que todo se salga de madre.

Venganza

Los pensamientos de venganza protegen de que vuelva a presentarse la ansiedad experimentada por el niño al sentirse impotente. Planear la venganza bloquea los sentimientos de humillación o de peligro que se derivan de haber sido vencidos por un adversario. El rencor logra mantener el juego vivo. Todavía no hemos perdido, sólo estamos esperando encontrarnos frente a frente otra vez. El hábito de un Ocho de culpar a los demás de ser la fuente de sus problemas y de ignorar mentalmente las opiniones contradictorias, tildándolas de estúpidas o tontas, sin razonarlas, representa otra línea de defensa en contra de la sensación de estar controlado por influencias externas.

El quedarse tranquilo y someterse al abuso es irritante. El hecho de que tú hayas sido vencido permanece en tu mente y aguardas el momento adecuado para actuar. La venganza no es improvisada, deseas más bien que consista en una herramienta de aprendizaje, justamente apropiada a la magnitud del crimen. Me imagino cómo ponerla en marcha de la manera correcta, de forma que en el momento en que se produzca, mi enemigo tendrá que darse cuenta de cuan malvado fue.

Los Ocho comúnmente confunden su deseo de venganza con el concepto de justicia. Han sido heridos de forma que les parece injusta, por lo cual el desquite se considera el equilibrio de la balanza de la justicia, en lugar de una simple venganza.

La semana pasada fui a desayunar con un amigo. El dueño del local se comportó de una manera muy grosera al tomar nota, y durante el resto del desayuno no pude dejar de pensar en ello. ¿Debería volcar la mesa al levantarme para irme? ¿Debería provocar una escena con ese tipo?¿Qué podría hacer para sentirme mejor y que mi día no me pareciese completamente humillante? No podía evitar pensar en lo que haría. Por lo cual no hice nada y me fui. Pero todavía me hierve la sangre al pensar en el incidente. Cuando paso enfrente del lugar pienso: "¿Qué pasaría si rompiera una ventana?" No se olvida el problema hasta que no se hace algo.

Justicia

La necesidad de mantener el control desempeña un papel importante en la preocupación por la justicia del Ocho. "¿Se puede confiar en los demás? ¿Actúan limpiamente?" La preocupación está motivada por el deseo de encontrar una autoridad tan fiable, que se pueda ceder el control sin miedo a ser engañado o dominado. La sensibilidad ante la justicia provoca que los Ocho presten particular atención a cualquier indicio de malas intenciones.

> Tengo tendencia a buscar indicios de comportamiento inconsciente o malévolo; a tratar de comprender cómo se manifiesta la maldad de una persona o la forma en que manifestarían su maldad en el caso de que se vieran acorralados. Si son manipuladores y disfrutan con ello. Si les gusta ser así.
>
> Consiste en tratar de adivinar lo peor que pueden hacer, a fin de evitar cualquier sorpresa desagradable. Es evitar mirar a la gente a través de lentes de color de rosa, para luego sorprenderse al descubrir la bajeza de

sus motivos. Llegar al fondo de las cosas. ¿Qué quiere esta persona y qué puedo esperar de ellos?

Observo mucho como se relaciona la gente. ¿En que punto se engañan con respecto a sí mismos? Ver la parte oculta y observar su talón de Aquiles. Me doy cuenta de que una vez que la persona ha dado en el blanco en mi barómetro de "no confiar", me resulta muy difícil modificar mi opinión. Deseo la garantía de saber que una vez que me he formado mi opinión, la misma se mantendrá firme. Si deseo comprobar la verdadera forma de ser de alguien, tras su imagen agradable, lo presionaré e irritaré para ver cómo reacciona al estar tenso.

El Ocho aplica la presión a fin de descubrir las motivaciones reales de las personas, en especial, desea saber si son justas. El Ocho se ve a sí mismo como defensor de los débiles, y naturalmente deseará comprometerse y tomar el control de una situación injusta. El desafortunado efecto de boomerang de la posición del defensor es que los Ocho a menudo son tan conflictivos en su defensa de una causa meritoria, que son considerados como alborotadores en lugar de aliados útiles.

Los Ocho también son vulnerables a que les manipulen para que luchen por causas ajenas. Constituyen soberbios ejemplos del liderazgo dedicado a la defensa de la justicia o de las personas que deben enfrentarse a la opresión y, por lo tanto, son muy solicitados como aliados violentos. Los niños Ocho cuentan una situación típica, en la que los demás se les acercan para contarles alguna historia de injusticia y se encuentran en posición de líderes, defendiendo los intereses de otros niños. Como ejemplo, se puede mencionar la situación en un aula, en la que los estudiantes piensan que la maestra les está poniendo demasiados deberes. El intermediario probablemente será el niño Ocho, cuya seguridad depende de la acción directa en contra de la injusticia y que podrá ser fácilmente manipulado para que asuma la culpabilidad de los demás niños.

En las familias con problemas, el niño Ocho es generalmente quien percibe y actúa en contra de la ira no declarada de los adultos. En esta situación, los demás miembros de la familia probablemente acusarán al Ocho de crear los problemas, sin darse cuenta de la claridad en que transmiten al niño Ocho sus propias agresiones internas.

La Verdad como Cualidad de la Mente Elevada

La preocupación por el juego limpio centra la atención en las intenciones ocultas de otras personas. Los Ocho desean comprobar la veracidad de lo que dice la gente. Les confrontan activamente acerca de asuntos delicados, a fin de observar cómo puede variar la verdad bajo presión. Desde el punto de vista de un Ocho, la búsqueda de la verdad no se contempla como algo combativo; es algo semejante a cuando se declara una opinión parcial o como cuando se retiene alguna información y se sigue el impulso natural de sacudir a todas las partes implicadas, hasta que manifiesten sus verdaderos sentimientos. Consideran que las peleas constituyen una parte fundamental de la amistad, puesto que bajo presión, las personas indudablemente revelan sus planes ocultos.

Los Ocho respetan una pelea justa. Su concepto idealizado de sí mismos como personalmente poderosos se proyecta hacia el exterior como admiración por las personas que respaldarán un punto de vista sólido. Existe una identificación con aquellos que se mantienen firmes bajo presión y no siente respeto por ninguna persona que intente evadir un enfrentamiento.

Desde el punto de vista de un observador, la "pelea justa" del Jefe puede hacerse equivalente a dos adversarios inflexibles, enfrentándose en un cuadrilátero de boxeo. Nosotros, los que desconocemos nuestra propia agresividad, con frecuencia tratamos de permanecer fuera del camino de los Ocho, de no comunicarles malas noticias o de modificar la información, para evitar enojar a una persona potencialmente explosiva. Desde el punto de vista del Ocho, los altercados constituyen una fuente de estímulo y es mucho más

divertido luchar contra un buen adversario, que ganar una batalla fácil.

Si el adversario es digno, a medida que el Ocho se moviliza para hacer frente a una poderosa fuerza que amenaza con descontrolarse, sentirá un flujo emocional continuo.

La ira generada para hacer frente a la situación es experimentada como una corriente de poder concentrado. En lugar de ser una emoción negativa, es una sensación estimulante.

Un Ocho enojado puede percibir el poder de la energía de la emoción como una fuerza que le permitirá descubrir la verdad fundamental del problema, como una herramienta para realizar la tarea, un estímulo que funciona como antídoto contra el aburrimiento y el autoolvido. De hecho, cuando se trata de una pelea justa, el Ocho experimenta una sensación cien por cien victoriosa. Vencer a un adversario le proporciona la satisfacción de reafirmar el control, perder a manos de un adversario digno, quien ha sido sometido a la prueba y ha demostrado ser justo, mitiga la desconfianza que rodea a aquellos que tienen poder sobre su vida.

Cuando los Ocho actúan guiados por el ego, enfocan mentalmente la versión de la verdad que les ofrece los mayores beneficios e insisten en que su versión es el único curso de acción objetivamente válido. Una vez que se convencen de que su versión de la verdad es la correcta, pierden de vista el hecho de que ésta podría resultar objetivamente conveniente sólo para ellos o que la misma representa únicamente un enfoque parcial de los hechos. Al encontrarse preparados mentalmente para arrollar a cualquier adversario, su atención se desplaza a una posición de batalla, la cual enfoca lo negativo del punto de vista de los oponentes y lo positivo desde el propio punto de vista. Las opiniones alternativas son calificadas mentalmente como estúpidas y pueden ser ignoradas automáticamente, sin reflexionar, puesto que la atención del Ocho se encuentra estrechamente concentrada en el logro del objetivo que apoya su seguridad.

Una vez que se encuentran en posición de combate, los Ocho pierden la

flexibilidad de atención con la cual podrían reflexionar acerca de su propio curso de acción o tomar en consideración información nueva, que podría debilitar una postura personal sólida. Los Ocho pueden recordarse a sí mismos que están situando la atención en posición de batalla, al hacerse conscientes de aquellos momentos en que la idea de una persona les suene perfectamente estúpida y aparente merecer tan poca consideración que la misma es mentalmente eliminada, sin concederle importancia.

Uno de los Ocho que utilizamos como ejemplo describió el estado mental de la posición de batalla como si "fuera el quarterback, corriendo con la pelota bajo el brazo. No mira hacia atrás para verificar que sus defensas estén haciendo su trabajo, sino que trata de encontrar los puntos débiles en la formación del equipo contrario". Como si fuera un quarterback verbal, un Ocho muy concentrado opera desde un estado mental fijado de tal forma en un curso de acción "verdadera", que puede ser capaz de transferir su atención a un punto de vista alternativo.

A medida que se madura y se goza de ciertas experiencias vitales con autoridades justas y amistades seguras, las defensas perceptuales del Ocho se suavizan, y al no encontrarse amenazado por una usurpación de poder, comenzará a reconocer la existencia de soluciones a medio plazo.

En un Ocho maduro, la necesidad neurótica de crear conflictos como forma de descubrir la verdad oculta es un hábito del pasado; y como resultado de ese nivel de angustia neurótica, se logra una capacidad fuera de lo común para reconocer la verdad real de cada individuo. Eliminada la amenaza de la posibilidad de ser injustamente controlado por otras personas, el Ocho se desplaza naturalmente hacia una percepción objetiva de los deseos reales de cada persona. Al desear sólo llegar a la verdad del asunto, los Ocho pueden aprender a reconocer aquellas pequeñas fluctuaciones de atención que transmiten la sinceridad de una opinión.

Cómo Prestan Atención los Ocho

Los Ocho poseen varios métodos para evitar cualquier información que los amenace. Su defensa psicológica se desenvuelve alrededor de una idea de sí mismos que los hace más poderosos que cualquier posible adversario; por consiguiente, sus percepciones tienden a incrementar al máximo sus propios atributos de ventaja y a minimizar las ventajas reales de un contrincante. Uno de ellos se describió a sí mismo diciendo que "no soy verdaderamente valiente, puesto que pocas veces encuentro algo que me asuste. Me consideraría valiente si sintiera miedo y, aun así, siguiera adelante. De este modo, cuando me enfrento en una discusión, las personas me parecen débiles." Una manera clásica de no percibir una amenaza consiste en enterrarla, transfiriendo la atención a otra cosa. Para los Ocho, los excesos en la comida, bebida o derroche de dinero funcionan fácilmente como una barrera frente al nacimiento de una percepción angustiosa o de algún conocimiento que amenace la sensación de poder personal. En efecto, un Jefe consciente de sí mismo puede utilizar el deseo urgente de satisfacción inmediata, como señal de que debe acordarse de observar dentro de sí y encontrar cuáles son las necesidades reales que están siendo reemplazadas por el exceso.

La segunda forma en que los Ocho logran evitar percibir los indicios desagradables consiste en negar la existencia de un asunto doloroso con tanta firmeza, que el mismo cese de existir para ellos. No se trata de enterrar algo en lo que no deseas pensar, transfiriendo tu atención a algún exceso agradable. Se trata de mirar de frente a algo y de no percibir que está ahí. Un ejemplo extremo de la transferencia de atención que respalda esta negación lo constituye el relato de una alcohólica convaleciente quien, cuando todavía bebía, se enfrentó a su esposo tras una pila de botellas de whisky vacías, acumuladas en el sótano de su casa. Creía haberlo convencido de que ella no bebía, puesto que en su mente las botellas no existían.

Otro ejemplo de nuestra capacidad para negar lo que no podemos aceptar se ilustra en la frecuente solicitud que hacen los médicos, cuando se ven en la necesidad de comunicar un diagnóstico grave. La petición es que un pariente o amigo acompañe al paciente, debido a la suposición de que la persona tiende a negar o a racionalizar la información amenazadora. Los Ocho se inclinan particularmente por este estilo de atención, derivado de las circunstancias de la

infancia en que fue necesario enfrentarse a fuerzas superiores.

Para destruir a la oposición, un adversario diestro ignorará necesariamente una gran cantidad de información superflua. Durante el combate, la percepción asume una tonalidad blanca o negra, con un mínimo de grises nebulosos. En el tipo de estado de transformación mental generado por la ira, la atención se limita a la evaluación del oponente. "¿Cómo le venceré?" "¿Dónde está la falla en su carácter?" "¿Que podría hacer para que se retire?" Es esencial mantener la suposición interna de que la posición propia es fundamentalmente correcta, pues esto garantiza la acción inmediata y decidida. El desafortunado efecto secundario de un enfrentamiento abierto es que se pierde la capacidad de procesar nueva información.

> Sigo sin querer escuchar otros puntos de vista. Los adultos que "no pueden hacer otra cosa" y continúan equivocándose me causaban tal ira, que sólo deseo saber exactamente qué debo esperar y asegurarme de que eso es lo que sucederá. La idea de que existen múltiples posiciones correctas para diferentes personas me parece muy bien intelectualmente, pero el ponerla en práctica debilita de tal forma mi premisa de estar fundamentalmente en lo correcto, que siento entonces que debo estar completamente equivocado. Es cuestión de estar totalmente en lo cierto o totalmente equivocado.

Quienes observan la situación podrían considerar que el Ocho se comporta de forma testaruda al enfrentarse a argumentos racionales lógicos. El terreno perceptual del Ocho tiende a asumir puntos de referencia tipo esto o lo otro. "¿Eres amigo o enemigo? ¿Líder o seguidor? ¿Fuerte o débil? ¿Estás conmigo o contra mi?" La percepción de la existencia de un término medio generalmente va acompañada de un sentimiento de vulnerabilidad extrema. Los acuerdos dejan al Ocho psicológicamente al descubierto para ser atacado desde cualquier flanco, ya que la situación, al no ser simplemente blanca o negra, deja de ser previsible.

La siguiente declaración proviene de un Ocho de dieciocho años. Describe su complicada situación al descubrir una información amenazadora, cuya existencia él había negado previamente. También está expresando el dilema de atención que todos sufrimos cuando se manifiestan nuestros prejuicios, cuando se examina nuestro racismo, cuando se cuestionan nuestras convicciones políticas. En cualquier situación en que las personas se encuentren polarizadas en "yo contra vosotros", la atención se enfoca rápidamente a los puntos débiles de la posición del enemigo, con la consiguiente negación de los atributos del enemigo o de las debilidades propias. El adversario comienza a despersonalizarse y sus cualidades positivas dejan de existir, puesto que uno no puede permitirse recordarlas.

> Al llegar al segundo año de mis estudios secundarios, ya había terminado de crecer, por lo cual cuando llegó la temporada del fútbol americano, medía casi dos metros y pesaba 120 Kg. Era un excelente candidato para la formación. Durante un partido preliminar, un jugador del equipo contrario me estuvo azuzando, por lo cual me fui encima de él. Me enojé, bajé la cabeza y lo golpeé lo más fuerte que pude, fracturándole las costillas y tres vértebras. Estuvo hospitalizado por un largo tiempo y luego, gradualmente, recuperó la movilidad. Siempre oía hablar del asunto pero para mí era falso que su condición fuera tan seria y que yo hubiera sido el causante. Pensaba en ello y como "no era cierto", lo olvidaba. Me apodaron "Asesino", lo cual me venía muy bien, porque lograba que los demás jugadores me dejaran tranquilo y porque en realidad, no tenía que ver conmigo.
>
> A mitad de la temporada, sucedió de nuevo. La misma situación, un golpe violento, una herida y el tipo quedó inconsciente. Quedé anonadado. Cuando estaba en el suelo, recordé el primer incidente en su totalidad. Fue como si me estuvieran golpeando. Experimenté el dolor de aquel muchacho, las semanas que había pasado en cama y creí sentir el odio de los que me apodaban "Asesino". Lo recordé todo y lo continué recordando durante varios días. Para terminar la historia, el segundo jugador que golpeé sufrió una fractura limpia y no fue tan grave; y yo dejé de jugar al fútbol americano. El equipo entero estaba muy disgustado

conmigo, porque les agradaba la idea de tener a una bestia a su lado, pero yo no confiaba en lo que sucedería la próxima vez que experimentara esa furia ciega.

Desde el punto de vista de las prácticas de meditación, la negación podría describirse mediante la noción: no te permitas pensar. Esta es una falsa práctica, un error que cometen los aprendices de meditación cuando intentan por primera vez eliminar todo pensamiento de su mente. Durante esta práctica falsa, el meditador en realidad no retira la atención de los pensamientos inquietantes que van y vienen, sino que en su lugar, intenta bloquear los pensamientos a través de una concentración forzada en un espacio interior vacío. El enfoque rígido de atención en el vacío interno produce un efecto secundario consistente en el bloqueo del conocimiento normal de los pensamientos y demás impresiones. Tan pronto el meditador relaja la concentración sobre el espacio mental vacío, surge nuevamente un tumulto de pensamientos y resulta claro que, en realidad, la conciencia nunca abandonó el estado pensante.

Los Jefes reconocerán el estado mental "no pienses", como una suerte de pared controlada, que construyen cuando han de enterrar algo doloroso. Un Ocho puede despertar, luego de haber pasado cualquier cantidad de tiempo mirando hacia un muro vacío o la superficie vacía de una mesa y descubrir que le resulta muy difícil pensar. El Ocho está perceptualmente insensible. Si el vacío mental hablara, diría: "nada angustioso logra penetrar en vacío de la superficie de la mesa".

Un Ocho descubrió la supresión de la negación como "la apertura del telón de un escenario. Todo aquello contra lo que tú has estado luchando te está mirando de frente, con el vigor de la verdad total. Estas totalmente equivocado. Eres un idiota, has cometido un terrible error y deseas castigarte a ti mismo por lo que has hecho". El problema particular que presenta el material reprimido es que puede presentarse de golpe, y con mucha fuerza, a la consciencia, lo que dada la preocupación del Jefe por la justicia, precipita un

muro de autoodio y autoculpa. En el caso del joven atleta, o era héroe o era asesino, sin ningún término medio aparente entre los dos extremos.

Los Ocho también cuentan que deslizarse en la negación con respecto a un incidente puede actuar como una luz interna, que alumbra la presencia de otros ejemplos, en una especie de reacción en cadena de recuerdos. Los Ocho dicen que una vez que perciben algo malo acerca de sí mismos, también recuerdan muchos ejemplos de esa mala acción llevada a cabo en el pasado.

Los Ocho dicen que la percepción puede actuar como una caja de sorpresas que proporcione un golpe estremecedor. Destapan la caja de una opinión en la que se consideran a sí mismos como totalmente acertados, y el hecho de que hayan estado equivocados les sorprende tanto que su atención asume la postura de batalla y no se les ocurre ningún tipo de compromiso que amortigüe la percepción. Lo que era totalmente correcto, ahora está por completo equivocado; y la necesidad de castigar los errores inmediatamente se vuelve en contra de uno mismo.

Estilo Intuitivo

El estilo intuitivo más común para cada uno de los tipos se deriva de las formas en que el tipo presta atención a la información que sostenía las preocupaciones de la infancia. A los Ocho les preocupaba el control y el poder, por lo cual el niño aprendió a registrar las impresiones acerca del grado de fuerza que otros generaban dentro de sus cuerpos. Los Ocho dicen sentirse atraídos por la energía; que pueden sentir la cualidad de la energía en la gente y en las situaciones, porque el sentido de ser del Ocho impregna el espacio vacío de una habitación. Hacen comentarios tales como: "Cuando estoy enojado me siento crecer" y "la gente piensa que mido cerca de dos metros cuando en realidad soy más bien bajo". El siguiente relato de una estudiante de la Universidad de California, ilustra el desplazamiento típico de atención descrita por los Ocho que se han habituado a observarse a sí mismos.

> Mi pareja dice que puede sentir mi presencia tan pronto entro. Afirma que tiene la sensación de mi presencia, aun cuando se encuentre en su estudio, con la puerta cerrada. Mi impresión es que tanto yo, como los Ocho que conozco, ocupamos una excesiva cantidad de espacio, que me expando en el espacio que ocupo y lleno toda la casa con mi presencia.

Esta estudiante comprende que al situar su atención ella produce una dilatación de sí misma que impregna el espacio físico. Esto es típico de los Ocho. Describen de manera uniforme, una impresión fisiológica del espacio, en lugar de contar que son inundados con los sentimientos de las demás personas o que canalizan habitualmente la atención hacia la imaginación mental. Considérese la similitud entre la declaración de la estudiante y la siguiente descripción de una impresión intuitiva, hecha por un investigador de física, que trabaja en la misma universidad. Se ha identificado a sí mismo como un Ocho.

> Obtengo mis mediciones mediante máquinas sumamente delicadas, que se estropean con facilidad. En el experimento, todo depende de los ajustes microscópicos de un conjunto de sondas que se desnivelan con mucha facilidad. El principal problema de toda la operación es el hecho de que, una vez que el aparato se daña, puede llevar hasta tres días encontrar el problema en el equipo. El año pasado tenía que presentar un informe a nuestra agencia de subsidios en una fecha límite y la máquina se estropeó. Me subía por las paredes, tras toda una noche de trabajo, supe que no lo lograría. En medio de mi desesperación, recuerdo haber comenzado a maldecir todo el proyecto y haber tenido que contenerme para no destruir el equipo. Sentía que lo odiaba tanto, que alguna parte de mí mismo se abalanzó hacia la mesa donde había colocado los componentes para nuestra prueba eléctrica y, cuando abandonaba la habitación, sentí dónde estaba el fallo de la máquina.

Ira franca

La expresión franca y desinhibida de la ira constituye una parte central de la psique de un Ocho, y para ellos representa una fuente de gran orgullo y sufrimiento.

Sienten orgullo por el hecho de que si es necesario decir algo, el Ocho lo dirá; sin embargo, esas mismas palabras, dichas en momentos de furia, pueden conducir a la pérdida de una amistad, por lo cual el Ocho también atraviesa por períodos de violenta autorecriminación. En el pasado, los Jefes se han visto recompensados por ser poderosos y para ellos el descubrimiento de que triunfar en una discusión puede provocar rechazo en lugar de respeto, puede resultarles sorprendente.

Los Ocho cuentan que cuando inician una discusión, se encuentran tan concentrados en ganar, que ignoran el hecho de que las demás personas implicadas sienten antipatía por la demostración de poder. Para el Ocho, el estímulo físico de un enfrentamiento apasionado en nombre de alguna causa noble no se considera negativo en lo más mínimo; de hecho, la ira franca se percibe como algo básico a la hora de entablar una relación de confianza.

> Me siento más cómodo cuando observo la ira de mi amiga. Para mí, la ira es el camino que conduce hacia sentimientos más profundos, como la tristeza profunda y el deseo reprimido. Para mi resulta estimulante, siempre y cuando alguien permanezca enojado y pueda mantenerse firme. Sin embargo, si comienzan a llorar es terrible. Me siento mal y pienso que han asumido el papel de victima, para manipularme hacia el papel de agresor y, en realidad, que no me están diciendo la verdad de lo que sienten por mí.
>
> Durante mucho tiempo la ira fue mi sentimiento preferido. Cuando es necesario, aprendes a moverte con tanta rapidez que cualquier sensación de miedo es minimizada antes de que surja la corriente de ira. Recientemente estuve de vacaciones en Hawaii y me vi inmerso en una de las pocas situaciones de miedo que puedo recordar. Bajé por un sendero

abandonado hacia una maravillosa laguna natural, rodeada de un escarpado acantilado y pensé escalarlo para tirarme de cabeza. De alguna forma, logré llegar hasta un gran saliente, que colgaba sobre el vacío, en el que la pared de piedra se había derrumbado tras de mí durante el ascenso; me quedé atrapado en una hendidura que estaba demasiado alejada de la laguna, como para saltar y caer al agua. Experimenté un conjunto de reacciones prácticamente desconocidas: el vientre tenso, las rodillas temblorosas. La situación tenía algo de maravilloso. "O sea que esto es el verdadero miedo". Una vez que logré escurrirme hacia fuera y hacia abajo, descubrí que en realidad no soy valiente. Lo que ocurre es que diluyo de tal manera las posibilidades de peligro, que no reacciono ante él.

Por otra parte, la ira puede ser instantánea y muy visceral. Es útil para alejar el peor de los temores, que es el miedo a caer en manos de personas con malas intenciones. La ira constituye una liberación; te hace sentir fuerte y poseedor de una energía intrínseca que puedes disfrutar. Para mí, lo mejor es cuando los demás están abiertamente enojados. Si se están reprimiendo, siento miedo y eso es lo que hace la mayoría de la gente. Externamente su actitud es de "Hola, qué tal", y bajo la superficie hierven. Para mí, eso resulta sumamente desagradable. Deseas que todo esté al descubierto, para ver de que se trata, puesto que te produce temor. La ira franca es mejor y me desenvuelvo muy bien mientras se mantenga a un nivel abierto y civilizado, en que sé que nadie me va a atacar.

Me he enfrentado a toda una habitación llena de gente, sintiéndome como un campeón de karate. Si creo que tengo razón, no acostumbro a ceder. Pienso que la mayoría de las veces la gente piensa que estoy tratando de ser contradictorio o, con toda razón, que no les voy a conceder espacio para negociar una vez que comience a expresar lo que tengo que decir. Eso se debe a que con frecuencia escucho que la gente no se está dirigiendo a mí neutralmente. Existe algo más de fondo, algo que no está siendo admitido -alguna irritación, alguna hostilidad oculta de su parte- y a partir de ahí, no escucharé razones. No permitiré que ello se mencione porque, para mí, está contaminado. No se trata solo de una

conversación, no es la verdad.

En ese momento me resulta muy difícil descifrar todos los aspectos añadidos y ocultos, asi como tratar de analizarlos. Me parece más honesto cerrar las puertas a toda conversacion viciada y terminar con la cuestión.

En realidad siento mucho más respeto por las personas que no se someten a mí. Si se someten, probablemente ello es una señal de que están ocultando algo. Si no están de acuerdo y se abren, está bien, pero si están de acuerdo y no pueden mirarme a los ojos, o no pueden resistir mi intensidad entonces pienso que estoy tratando con un idiota.

La Virtud de la Inocencia

Los inocentes se meten en situaciones desconocidas sin ideas ni expectativas previas acerca de lo que van a encontrarse. Están dispuestos a afrontar lo que la situación les presente, lo cual les permite acomodarse naturalmente al curso correcto de acción. La inocencia de un Ocho se ve eclipsada cuando enfoca selectivamente su atención, a fin de asumir el control o de imponer una opinión. Considérese la diferencia entre un Ocho inconsciente, que automáticamente trata de dominar una situación y un Ocho más consciente de sí mismo, que tendrá la suficiente confianza para acomodarse a situaciones cambiantes.

Como todos los impulsos superiores, la inocencia es percibida como una energía corporal, que empuja adecuadamente a un individuo, pero que no es dirigida por el ser pensante.

Esta consciencia sensorial sería natural en un ser humano en pleno funcionamiento y dependería de la percepción exacta del nivel y de la calidad de poder presente ante cualquier situación. Por simple costumbre, un Ocho inconsciente probablemente esperaría recibir oposición e inconscientemente ejercería toda la fuerza necesaria con el propósito de asumir el control. Este comportamiento podría ser identificado por la inflexibilidad de las opiniones,

la insistencia en una verdad parcial y la incapacidad de transferir la atención hacia otros puntos de vista. Las energías utilizadas para asumir el control serían la fuerza física y la ira.

Un Ocho que haya superado esta respuesta automática sería capaz de modificar su propio nivel y calidad de energía, a fin de percibir con exactitud las fluctuaciones de poder que aumentan y disminuyen en cualquier situación dada.

Lujuria

Los Ocho tienen tendencia a dejarse llevar por sus impulsos. Durante la infancia, la habilidad de pasar rápidamente del impulso a la acción formaba parte de un sistema de supervivencia que dependía de actuar primero y pensar después. Los Jefes se inclinan a creer que cualquier cosa que les haga sentir bien y poderosos debe constituir una acción correcta, y puesto que se encuentran relativamente libres de la culpabilidad y el cuestionamiento interno que la mayoría de nosotros asocia con nuestro propio estímulo corporal, encuentran natural el guiarse por la atracción sexual. No se avergüenzan de expresar su ira, ni de dejarse llevar por sus sensaciones sexuales.

> Deseo esa intensidad en las relaciones íntimas. Alguien que me galvanice, con quien me sienta estimulado. He mantenido una relación durante siete años y medio, y tiene sus momentos de verdadero aburrimiento. Estoy aprendiendo a no provocar peleas incitadas por el simple deseo de sentirme estimulado. La intensidad todavía conserva la atracción. Busquemos un proyecto y llevémoslo a cabo juntos.

> Cuento con el sexo como atracción principal. En realidad, es lo que persigo. En toda mi meditación acerca del amor, puedo saber si soy amado cuando alguien me desea. En realidad, no creo en mucho más. Existe mucho parloteo psicológico acerca del amor, cuando en realidad la gente quiere satisfacer sus expectativas y reforzar su ego; y me parece que

si a esas cosas se les presta demasiada atención, puede estar confundido toda la vida.

Los Ocho no toleran la frustración. Les resulta difícil reprimir la ira, abstenerse de dejarse llevar por una atracción sexual o abstenerse de repetir tres veces en el almuerzo del domingo. Los deseos insatisfechos reaparecerán una y otra vez en sus mentes, de la misma forma que capturará su atención una disputa sin resolver, provocándoles ansiedad e irritabilidad, hasta que tomen medidas para solucionar la situación. "Tengo que resolverlo en persona; de otra forma, me pasaré semanas escribiendo cartas mentales".

Los Jefes dicen que enojarse con la gente a menudo supone una forma de contacto positivo. Una buena discusión les hace sentir confianza acerca de las intenciones reales de la otra persona, lo cual les permite sentirse más tranquilos con respecto a la relación. También cuentan que durante un altercado puede surgir una especie de intimidad, de forma que la ira puede transformarse en sentimientos sexuales, y terminan la pelea haciendo el amor.

He estado casada con un Ocho durante casi veinte años y he tenido que aprender a ser totalmente honesta en relación con todo lo que me pasa por la cabeza; de otra forma, no me deja tranquila hasta que le diga lo que me estoy guardando. Al principio de nuestro matrimonio, pensaba en la ira como un último recurso. Me parecía que era una emoción animal que debía ser trascendida por las personas civilizadas. Si la situación llegaba a los gritos, era mejor tener hechas las maletas y a mano el nombre de un abogado.

Tras tres años de casados, me harté. No tenía idea de que lo que buscaba al ser tan antipático era mayor intimidad. Lo único que sabía era que me estaba insultando en público. Estaba tan resentida que tuve que defenderme, lo que para mí significaba el final.

Todavía no se que habría hecho si no hubiera estado totalmente segura de que no me iba a pegar. Recuerdo haber subido dos peldaños más en la

escalera, para mirarlo a los ojos y le dije a la cara todo lo que tenía que decirle. Repetí su punto de vista de pe a pa, y luego le dije que no lo compartía. Pude ver en su rostro que ello le desarmaba. Si podía repetir su punto de vista, significaba que debía estar de acuerdo con él..

Cuando establecí mi propia opinión, a gritos, sucedió algo sorprendente. Se excitó. Empezó a sonreír y a ponerse cariñoso y su ira en mi contra se desvaneció. Nunca había visto a alguien transformarse tan rápidamente; la combinación de tenerme dos peldaños más arriba y de gritarle, le hizo amarme.

Exceso

La solución del Ocho para el problema básico de indecisión acerca de los verdaderos objetivos personales (punto clave del Nueve), consiste en conseguir más de lo que le haga sentirse bien. La sobreestimulación posee el efecto de mitigar el conocimiento de los demás sentimientos y sustituye la necesidad de examinar las verdaderas metas emocionales. A pesar de que los Ocho pueden movilizar energía para complacer sus necesidades y aparentan carecer de inhibiciones en su deseo de satisfacción, es posible que, de hecho, se encuentren tan alienados de sus propios deseos reales, como el Nueve autodesmemoriado.

La capacidad de acción de un Ocho se deriva de una intensa concentración de la atención en el placer y del estímulo de los conflictos como forma de generar actividad, más que de una energía movilizada debido a prioridades psicológicamente profundas o de una conciencia de emociones tiernas. Al ir en busca de estímulo, los Ocho eliminan el aburrimiento y también logran negar su vulnerabilidad personal.

El llevar hasta los límites la extravagancia placentera ofrece una magnífica sensación de vitalidad. Una vez que la atención se ve atraída, existe muy poco

autocuestionamiento o dudas ambivalentes. El objetivo se vuelve deseable y el hecho de que sea o no un objetivo psicológicamente auténtico carece de importancia. La fiesta comienza y sigue, con un Ocho arrastrado por la diversión y probando un poco más de todo lo que haya en circulación.

Desde que empecé a observarme a mí mismo, me siento peor. Ser consciente de lo que hago pone tristemente de manifiesto el hecho de que soy quien más fuerte se ríe, quien más discute y quien más se desvive porque las cosas se pongan interesantes. Vivir de acuerdo con sus instintos y el ser inconsciente es maravilloso. Conlleva la sensación de desear escapar de lo gris de la vida, viviendo más intensamente.

Inevitablemente, cuando tengo que contenerme, me siento ligeramente insatisfecho. Como si tuviera que justificar todo lo que hago porque a nadie más le interesa. Por lo cual deseo lograr una experiencia cumbre y luego varias experiencias cumbres, una tras otra, para evitar decepciones entre una y otra. Cuando encuentras algo que te gusta, tu deseo crece como un incendio. Al hacer una buena comida, deseas otra; comprar un vestido significa que la próxima vez compraré toda una estantería.

Una vez que te implicas, experimentas una sensación similar a la de una ventosa de succión, el separarte y dedicarte a otra cosa te representa un enorme esfuerzo. No sabes guardar la compostura. Las cosas o te interesan obsesivamente o te aburren por completo. O deseas quedarte todo el día en la cama, haciendo el amor, o no sientes ningún interés por el sexo. O te sientas en las piernas de tu amante o miras por la ventana; no posees mucho talento para los términos medios.

El deseo de aumentar la intensidad para sentirte vivo se deriva de la sensación de vivir en un mundo de todo o nada. "Nada" significa detenerse por completo, un profundo deseo de mirar fijamente largo rato a la pared. "Todo" se describe como el deseo de experimentar al máximo, a fin de vibrar de energía.

Si estoy conduciendo siguiendo el límite de velocidad y obedeciendo

las leyes, mi atención no se encuentra allí. Me desplazo a otra parte. Me aburro y, de hecho, cometo errores. Pero si conduzco a alta velocidad, y necesito prestar mucha atención y estar pendiente de la policía, me siento despierto. De esa forma casi nunca cometo errores. En efecto, casi siempre recibo multas cuando estoy distraído, conduciendo a 100 por hora en la autopista. Cuando voy a 160 nadie me sorprende. Me siento alerta cuando hay intensidad.

Relaciones Intimas

En cierto modo, los Ocho se encuentran predispuestos a ser personas solitarias, más que íntimas. Un solitario sólo tiene que preocuparse por una persona y un territorio que defender. Cuando un Ocho empieza a interesarse por una relación, la sexualidad y el amor se enfocan de forma condicional. "Dormimos juntos, pero pasamos mucho tiempo separados". "En la cama hacemos una pareja perfecta, pero no somos muy buenos amigos". La intimidad y la amistad se inician de forma similar a las líneas de coalición en la política: "Sé exactamente cuándo puedo confiar en él". "Sé exactamente cuál es su posición". Las opiniones son exageradas, las posiciones se aclaran y la relación se basa en la aventura, en el buen sexo y en las actividades que disfrutan juntos.

A medida que la amistad progresa hacia la intimidad, los Ocho se encuentran en la inusual posición de tener que consultar con otra persona. Las opiniones de un compañero están para ser consideradas con seriedad y los Ocho se ven afectados por el temperamento de la otra persona. Los Jefes se ven a sí mismos como una fuente de poder, por lo que la dependencia de los demás no ha sido considerada dentro de un sistema de poder dedicado a la satisfacción propia.

Los Ocho se vuelven vulnerables poco a poco y sienten mucha

inquietud. Probablemente crearán un terreno seguro, donde podrán comenzar a bajar la guardia haciéndose cargo de la mecánica de la relación. Desearán saber todo lo que sucede en la vida del compañero, y poseerán fuertes opiniones acerca de las personas que frecuenta su pareja, así como de los momentos, lugares y formas en que ésta emplea el tiempo. Cuando los Ocho descubren que están comenzando a depender del amor de un compañero, sentirán el impulso de reaccionar relacionándose con un aliado poderoso y protector. Desearán hacerse cargo -lo cual puede con facilidad convertirse en un control sobre la mecánica de la vida de la pareja- como forma de sentirse menos vulnerables.

Si el compañero se somete, surgirá un conflicto interesante. El Ocho deseará dominar, pero sentirá mucha más atracción si su pareja se resiste a ser dominada. La clave de la contradicción aparente se encuentra en la preocupación del Ocho por el poder. Los Jefes pueden predecir y, por lo tanto, entregar su confianza a aquellas personas que están dispuestas a someterse y a ceder el control de sus vidas. Sin embargo, se aburren fácilmente con las personas que se someten con ligereza y sin mucha resistencia, sintiendo rápido desinterés por aquellos que no pueden mantener una postura antagonista digna. Por consiguiente, el camino hacia la intimidad transcurre a través de pruebas de poder, puesto que el Ocho también confía en las personas cuyo uso del poder ha sido probado y determinado como justo. Aquellos que se defiendan pasarán un mal rato, pero si continúan firmes en su opinión, recibirán el mismo trato respetuoso que los Jefes se confieren a sí mismos.

Cuando los Ocho describen sus grandes amores, dicen llevar a sus parejas bajo su propia piel. Ceden el control de la relación al confiar gradualmente en el compañero tal como confían en sí mismos. Puede que el Ocho todavía se considere como un solitario con respecto al resto del mundo, pero sentirá que la pareja se ha convertido en una parte confiable de su propio organismo.

> Me parece que la gente se siente atraída por mi fuerza, mi confianza en mí mismo, mi ira y el estimulo que les proporciono. Lo que no desean es mi tristeza o mi dolor. Creo que cuando la gente percibe esa parte huye. Yo guío con mi fuerza y siento que si demuestro debilidad, las personas

no me respetarán y se irán. Si "ir en contra" es mi primera selección, la segunda es la necesidad de estar solo.

Siempre he sido un solitario; me siento solo incluso en la intimidad. Una vez siento apego por alguna persona, al punto de extrañarla, me siento atemorizado en el sentido de que me encuentro a solas con aquella parte de ella que se encuentra bajo mi piel. Esa persona se me hace familiar y segura y no puedo imaginar mi vida sin tenerla a mi alrededor. Deseo tanto retirarme y aislarme como poseer su alma. Mi instinto es protegerla en la misma forma en que siempre soy consciente de cubrir mis espaldas, porque nos hemos convertido en una sola persona y soy tan difícil y exigente con ella como lo soy conmigo mismo.

Deseo estar de espaldas a la pared incluso en los restaurantes, a fin de observar quién entra; y cuando estoy con alguien a quien amo, vigilo por los dos, lo cual puede resultar verdaderamente agotador. Puede mantenerme conectado a otra persona por un tiempo limitado; luego reacciono deseando que no se acerquen, que se mantengan alejados.

Incluso cuando sé lo que quiero y planeo solicitar algo personal, sé que no lo haré. La suposición fundamental es que sólo puedes contar contigo mismo, por lo cual la idea es tomar lo que se necesita, sin consultarlo con nadie. Puedo solicitar sexo, puedo controlar la mecánica de mi vida. Para mí, lo que en realidad cuenta es lo que es difícil de conseguir, especialmente si tengo que admitirlo ante alguien o hacerlo público. Es como si yo fuera un abogado, una persona de mentalidad inflexible, puesto que no encuentro difícil defender una idea o un principio.

No obstante, el complacer mis deseos presenta muchas dificultades y a veces parece que sería más fácil no arriesgarse y mantenerse con lo que se hace bien, o si no, colocar bajo su piel a alguien que desee desesperadamente lograr un objetivo y ayudar a esa persona a conseguirlo.

Ejemplo de una Relación de Intimidad de Pareja: el Ocho y el Cuatro, el Jefe y el Romántico.

Ambos tipos comparten la atracción por las experiencias vitales peligrosas. Ambos son amorales, creyendo hasta cierto punto que las reglas comunes no son para ellos. El Cuatro se encuentra por encima de la ley y el Ocho es más fuerte que la ley. La pareja podrá apreciar el deseo de aventura de cada uno y la necesidad de saltarse los límites de lo permisible y apoyará la inclinación mutua de ignorar las restricciones sociales. Las actividades repetitivas les aburren con facilidad y si el ambiente exterior no es lo suficientemente aventurero, cada uno intensificará el ambiente emocional a su manera: el Ocho mediante las discusiones y el Cuatro mediante las actuaciones dramáticas y el sufrimiento.

El compañero Ocho apreciará el estilo personal del Cuatro y deseará verse incluido en cuestiones de gusto e imagen. El Cuatro se sentirá atraído por la franqueza del enfoque emocional del Ocho, que considerará como una muestra de contacto con los sentimientos "reales". Los Cuatro también apreciarán el hecho de que los Ocho se mantienen firmes bajo el ataque y van en busca de la lucha, en lugar de huir. Es muy poco probable que los Ocho se desestabilicen por la depresión de su pareja y durante aquellos momentos en que el humor del Cuatro fluctúe entre el deseo de alejar al compañero o tratar de atraerlo nuevamente hacia la relación, serán capaces de mantener una tonalidad emocional consistente.

Entre el Ocho y el Cuatro existen varias combinaciones naturales de hábitos. Por ejemplo, un Ocho preferirá la compañía de un Cuatro si éste se encuentra "animado", pero se retirará si el Cuatro se siente deprimido. El Ocho podría incluso contrarrestar la depresión del Cuatro marchándose a otra parte para divertirse. Al fracasar en su intento de conseguir atención, el Cuatro se sentirá muy enojado, lo cual dará fin a la depresión o le hará sentir miedo de perder el contacto, lo cual también dará fin a la depresión.

Otro ejemplo de la combinación natural de los hábitos es que el Ocho sentirá impaciencia con cualquier glorificación de emocionalismo personal y tratará de penetrar en la posición de sentimientos dramáticos del Cuatro, en busca de los sentimientos reales. Al Cuatro le enfurece que los sentimientos y los temperamentos no sean tratados con seriedad y al sentirse verdaderamente enojado, manifestará sus sentimientos genuinos.

Se puede desarrollar una interacción seria si el Cuatro se vuelve demasiado dependiente emocionalmente, demasiado inclinado a disfrutar de forma masoquista el hecho de ser víctima de la naturaleza punitiva del Ocho o demasiado inclinado al patrón dramático oscilante de alejamiento-acercamiento de la relación. El Ocho, siempre fácil de predecir, se comportará de forma escandalosamente vengativa, como modo de terminar la relación, o deseará acabar e irse sin comentarios. Ocurrirá lo contrario si el Ocho empieza a dar rienda suelta a sus sentimientos de poder sobre el Cuatro -deseando rebajarlo o controlarlo- puesto que éste o bien se hundirá en una profunda depresión o se comportará en forma afilada y amargada.

La gravedad de la situación podría ser aliviada si el Cuatro transfiriere su concentración del deseo de atraer la atención del Ocho a un proyecto personal donde el Ocho pueda prestar su asistencia. Una de las mejores configuraciones de la combinación Romántico-Jefe, muestra al creativo Cuatro desarrollando un proyecto y al poderoso Ocho proporcionando la presión apropiada para que el proyecto se lleve a cabo. Se puede mencionar otra excelente configuración, que se da cuando el Ocho comienza a notar el valor de la complejidad y drama de la vida interior de un Cuatro. Si el Ocho puede tolerar la ansiedad inicial que acompaña al emocionalismo profundo y a las experiencias profundas de la meditación, encontrará que posee recursos de estabilidad poco comunes en cuanto a la transferencia de la conciencia hacia los estados interiores.

Relaciones de Autoridad

El problema central es el control. Los Ocho asumen que saben cual es el enfoque correcto y que están a cargo de la situación, lo estén o no en realidad.

Prefieren asumir el liderazgo y mantener un estricto control de supervisión sobre todos los aspectos de una operación. También existe el deseo de proteger a los inocentes de la organización y de movilizar a aquellos que se encuentran sujetos a los controles jerárquicos excesivos. Sobre todo existe un fuerte deseo de comprobar la ecuanimidad y capacidad de otras autoridades.

Probablemente, el interés de un Ocho se dirigirá hacia la competencia con los demás líderes, motivado por el objetivo de afianzar las fronteras de un imperio personal. Los Ocho están más interesados en el poder que en la recompensa. Por lo tanto enfocan su atención en asuntos de seguridad, especialmente en la lealtad de sus aliados y subordinados. Necesitan información fidedigna, porque una vez que se poner en marcha, son ciegos a cualquier otra información. Una vez que entran en acción, la atención se dirige fija y resueltamente hacia adelante, enfocando los puntos débiles de las defensas del enemigo. A resultas de ello, no tienen en cuenta las oportunidades diplomáticas o elegir el momento apropiado, y prefieren tomar plenamente el mando a los sutiles cambios de posición requeridos en una negociación.

La clave para trabajar con los Ocho consiste en mantenerlos completamente informados. La gente a menudo trata de ocultarles las malas noticias, por miedo de que se enfurezcan y se comporten con agresividad al recibirlas. A pesar de que es posible que esto ocurra, los Ocho se enojarán aun más si sienten que se les está ocultando algo. Por otro lado, si el portador de malas noticias no se encuentra en contacto con su propia agresión, le parecerá que la ira del Ocho está dirigida hacia su persona y que es potencialmente violenta. Según el Ocho, el ser tomado por sorpresa representa una de las pocas amenazas contra el ser; la información completa es una garantía de seguridad, lo cual convierte a un informador detallado en un aliado de confianza.

En el aspecto superior, los Ocho poseen una capacidad inmensa para trabajar bajo presión continua y llevar a termino un proyecto. Si se les asegura en su posición de líderes, se comprometerán plenamente con una postura de avance. Extenderán su protección a "nuestra gente". Facilitarán el camino a los aliados y estarán dispuestos a enfrentarse a competidores agresivos.

En el aspecto inferior, cuando están aburridos son entrometidos e inoportunos. Cuando las cosas se atrasan o salen mal, tratan de encontrar a alguien a quien culpar y se niegan a permitirle a la otra persona una retirada digna o que se reorganice. Poseen una marcada tendencia hacia la agresividad con personas que demuestren una característica negativa similar a alguna que el Ocho niega inconscientemente.

Una Típica Relación de Autoridad entre los Puntos: Ocho y Nueve, el Jefe y el Mediador.

Si el Ocho es el jefe, probablemente desarrollará un complicado y detallado conjunto de pautas que intente cubrir todo tipo de contingencias. Una vez formuladas, estas reglas serán aplicadas de forma confusa, dependiendo del humor del jefe. Si el Ocho se siente sociable, se suspenden todas las reglas. Pero sí el jefe percibe que las reglas están siendo ignoradas sin autorización explícita, podrá haber un período rápido en que se acentuará el cumplimiento de las mismas, mediante las inspecciones sorpresa y fechas límite imposibles de cumplir. Los Ocho disfrutan tanto del control de crear las reglas que deben obedecer los demás como de tener el poder para romper esas mismas reglas, sin tener que sufrir las consecuencias.

Entre empleado Nueve y jefe Ocho se desarrollará una buena relación, siempre y cuando la atención del Ocho no se dirija al empleado, sino al proyecto. El Nueve apreciará el liderazgo firme, ya sea en una postura defensiva o de avance, y cooperará totalmente para el bien del grupo. Si la organización se ve amenazada por fuerzas externas, el Ocho preparará una excelente defensa, animará a los empleados y se convertirá en un ejemplo de

liderazgo en la postura defensiva. No se cederá ni un centímetro de territorio, sin antes recibir concesiones o luchar. Al estar integrado al espíritu de grupo, el Nueve trabajará incansablemente por la causa común.

Podría presentarse una relación más difícil si el Ocho intenta presionar al empleado Nueve para que aumente su producción o para que asuma responsabilidades que el Nueve no está dispuesto a asumir. El Ocho percibirá cualquier retraso o actividad pasivo-agresiva como un asalto directo y se desquitará públicamente. Al buscar a alguien a quien recriminar, el Ocho es probable que humille profundamente al empleado sin que en realidad sea esa su intención y enfocará públicamente los errores cometidos, sin recordar mencionar los previos esfuerzos y éxitos del Nueve.

Si se ve presionado, el empleado Nueve aparentará obediencia, pero en realidad se evadirá y esconderá cualquier error. Es muy poco probable que el Nueve asuma una postura directa de combate, más bien se enfurecerá internamente y rehusará hablar. La mayoría de los Ocho son incapaces de notar las dinámicas emocionales y si no son informados directamente, no comprenderán lo que le está sucediendo al Nueve y continuarán castigando su actividad pasivo-agresiva. La situación puede llegar a ser explosiva, teniendo como resultado que el Ocho despida al empleado o que el Nueve renuncie, después de "la última gota".

Este tipo de situación grave puede verse suavizada si el jefe Ocho demuestra su disposición a escuchar las quejas del Nueve y pueda ser generoso con las recompensas y los elogios a las partes del trabajo que han sido realizadas satisfactoriamente. Al ser recompensado y reconocido, o sentirse necesitado, el Nueve se mostrará comunicativo. Si el jefe Ocho es consciente de su tipo, también podría observar que para él, el hábito del Nueve de desviarse hacia tareas secundarias o de distraerse en el trabajo le resulta aterrador, puesto que el empleado aparenta estar fuera de control. Los intentos violentos del Ocho de obtener el control son con frecuencia alimentados por el terror de perder dicho control.

Si el Nueve puede enfrentarse a la ira inevitable del Ocho, está dispuesto a

hacer frente a la discusión franca y ni retiene información, ni trata de culpar a lo demás, lo más probable es que el jefe respete la sólida posición del empleado. Los Ocho se enfu-recen por la terca negativa de los Nueve a hablar, pero se sienten seguros durante los enfrentamientos directos y si pueden comprender los motivos de la persona implicada, se muestran comunicativos.

Si el Ocho es el empleado hará pruebas periódicas a la autoridad. Mientras más definido y claro sea el liderazgo, menor será la necesidad del Ocho de llevar a cabe estas pruebas. Cualquier solicitud ambigua o vaga por parte del jefe Nueve será cuestionada o comprobada mediante la desobediencia. Es muy probable que el personal se sienta polarizado, a medida que el Ocho le obligue a definir su posición, aunque se; en asuntos triviales acerca de la política de la compañía, en un esfuerzo por determinar quién es amigo y quién es enemigo.

Posiblemente el Ocho cooperará si se siente inspirado por un liderazgo honesto o por alguna buena idea de alguien. Lo empleados Ocho resultan más productivos cuan do se les encarga poner en práctica algún punto de vista interesante. El Ocho sen mucho más útil en la organización si se le pone a cargo de una pequeña esfera de influencia y se le concede un completo control de la misma.

Valores

Los Jefes se preocupan por el poder y el control. Pueden verse atormentados por su necesidad de hacerse cargo y por ser aceptados como líderes, o aprender a utilizar la inclinación natural de su atención para beneficiarse a sí mismos y a los demás. Los Ocho con fijaciones encontrarán seguridad en lograr que los demás se sometan a su punto de vista; pero esa misma dedicación al poder puede desarrollarse como un talento para ejercer la cantidad exacta de presión necesaria para el avance de algún proyecto. Los Ocho, al enfrentar obstáculos y actuar directamente, constituyen un ejemplo de liderazgo comprometido.

A pesar de toda su asertividad y de su comportamiento extravagante, a los Ocho les es muy difícil exponer sus deseos más hondos y poner en marcha sus propios objetivos. Un Ocho creará dificultades y luchará por mantener vivo el interés, pero si se le proporciona el interés externamente, el Ocho estará encantado de asumir la postura de control para lograr que las metas se materialicen.

Los Ocho indican claramente a los demás cuál es su posición. Cuando intentan manipular, generalmente lo hacen tan descaradamente que se ve enseguida y, por lo tanto, es ineficaz. En las relaciones, desean llegar a la verdad fundamental y, al carecer realmente de una imagen pública que defender, irán exactamente en busca de lo que quieren. Son generosos con su tiempo y su energía con los amigos y poseen un inmenso aguante para ir de juerga.

Ambientes Agradables

Los Ocho son a menudo poderosos agentes de bolsa o políticos entre bastidores. Los capitalistas que se enriquecieron asumiendo el control de la explotación de los imperios financieros estadounidenses. Mentalidad de mañosos: "mi territorio, nuestra gente". Los Hell's Angels, los líderes sindicales, los que viven a gusto en las áreas remotas: "Mejor es que no me molesten". Personas de corazón tierno y mentalidad inflexible. El director empresarial que controla con una mano y hace cumplir la justicia con la otra. El constructor que logra amasar una fortuna en inmuebles y a la vez encabeza un programa para crear refugios para personas desamparadas.

Ambientes Desagradables

Los Ocho casi nunca se encuentran en empleos que dependan del buen comportamiento y del cumplimiento de instrucciones. No gustan de situaciones

sujetas a maniobras imprevisibles de poder o de mando. Desconfían de trabajos que dependan de la buena voluntad de los superiores, sin ellos tener el poder para reparar las injusticias.

Famosos del Punto Ocho

Entre los famosos del punto Ocho podemos mencionar a Enrique VIII, quien dio inicio a su propia religión, bajo una violenta oposición, en cierta forma con el objetivo de hacer legítima su lujuria.

Fritz Perls • Gurdjieff • Madame Blavatsky • Pablo Picasso • Sean Penn • Nietzsche • Eldridge Cleaver • El Gato Garfíeld

Subtipos

Los subtipos psicológicos representan preocupaciones que el niño Ocho desarrolló como forma de suavizar la vulnerabilidad. El control de los propios sentimientos y el control de las personas que afectan la vida de uno sirve para amortiguar el renacimiento de la ansiedad de ser injustamente utilizados.

Posesión/Entrega en las relaciones de Uno a Uno

Los Ocho desean poseer el corazón y la mente de su pareja. Desean tener acceso al alma del compañero. La entrega es el deseo de renunciar a las necesidades obsesivas de controlar a una pareja que es totalmente fiable.

Visité a un millón de terapeutas, hasta encontrar el apropiado para mí. Él me hacía enfrentarme con mis necedades y me indicaba exactamente

cuál era su posición. Finalmente, logré admitir que lo que él me decía era cierto, aun cuando inicialmente no estaba de acuerdo con su posición

La Amistad en las Relaciones Sociales

Para los Ocho, la amistad significa la confianza ampliada a aquellos a quienes se protege y que le protegen a uno.

> Para desarrollar una amistad se necesitan años. Comienzo a sentir angustia a medida que la tensión se acumula antes de una discusión, tratando de adivinar si podremos continuar siendo amigos después. Una vez que considero que se mantendrán firmes y no se alejarán, confío más en ellos, porque sé que durante los enfrentamientos las personas dicen la verdad y de esa forma, no existe nada oculto entre nosotros.

Supervivencia Satisfactoria en el Área del Instinto de Conservación

Los Ocho enfocan el control de los mecanismos de supervivencia y espacio personal. La preocupación por el control de las necesidades de supervivencia reemplaza la búsqueda de las necesidades esenciales.

> Existe una especie de pánico de que cualquier persona asuma el control de tu vida. ¿Quién entra y sale de tu casa? ¿Quién utilizó tu peine? Si alguien no te deja leche para el café de la mañana, te sientes violado. Si perdemos el control de las pequeñas cosas de la vida, tenemos la sensación de que damos la bienvenida al caos.

Lo que Ayuda a Evolucionar a los Ocho

Los Ocho generalmente se resisten a iniciar tratamientos de terapia o prácticas de meditación, puesto que la perspectiva de permitir que se presenten

emociones más sutiles o de dar cabida a los deseos de los demás, estimula el miedo de ser controlados. A menudo, los Ocho asisten a terapia forzados por la familia o cuando son obligados por los tribunales. Las imágenes típicas incluyen problemas con empleados, depresión y abuso excesivo de sustancias tóxicas.

Los Ocho deben reconocer cuándo su atención se transfiere de los deseos reales hacia una dura fachada que niega esos deseos. Pueden ayudarse a sí mismos al:

• Solicitar definiciones claras en una relación. Observar que las discusiones son una forma de desarrollar la confianza.

• Solicitar el establecimiento de un conjunto definido de reglas en la relación o en la terapia. Reconocer el deseo de romper las reglas, una vez que han sido establecidas.

• Tratar de examinar la acumulación de circunstancias que crean relaciones antagonistas. Percibir cuando exista el deseo de controlar o de crear dificultades, como una forma de distinguir quién es amigo y quién es enemigo. Dejar que los demás inicien la acción.

• Darse cuenta de que el sentimiento de aburrimiento es una máscara que oculta otras emociones.

• Tratar de ver que la lógica del comportamiento de los demás es igualmente válida. Notar que los demás son consistentes, desde un punto de vista distinto.

• Notar que los sentimientos reales generalmente comienzan a surgir con la depresión. Redefinir la depresión como un indicio de progreso.

• Reconocer cuándo los deseos reales son reemplazados por exceso de socializa-ción, abuso de sustancias y deseo de controlar a los demás.

• Observar cómo la preocupación por la justicia y la protección de las

personas • puede polarizar a los demás entre amigos y enemigos.

• Intentar desviar la atención del estilo "mi manera contra la tuya" hasta reconocer los múltiples matices de opinión intermedios.

• Acordarse de poner por escrito las percepciones, a medida que se presentan. Tratar de luchar contra los olvidos persistentes. Recordar revisar mentalmente las percepciones, como una manera de combatir la negación.

• Aprender a retrasar la expresión de los sentimientos. Aprender a contar hasta diez, antes de expresar la ira.

• Reconocer el hábito de considerar que la causa de los problemas es ajena, en lugar de aceptar la participación propia.

• Reconocer cuán difícil es admitir haberse equivocado.

Lo que Deben Saber los Ocho

El Ocho deberá intervenir cuando surja la necesidad de olvidar y negar los sentimientos de vulnerabilidad y de dependencia. Los Ocho necesitan apoyar cualquier indicio de la presencia de sentimientos más sutiles o la habilidad de identificarse con otros puntos de vista. A medida que se producen los cambios, los Ocho deberán ser conscientes de reacciones tales como:

• Malinterpretar la comprensión de los demás como condescendencia.

• Control del detalle. Sobrecontrol prematuro de los detalles de una interacción. "Se suspende la fiesta hasta tanto no aparezca mi sartén favorita".

• Alejar las posibles fuentes de ayuda. La necesidad de decirle lo peor a alguien, por su propio bien. Falta de tacto intuitiva. Herir a los demás en sus puntos débiles, sin reconocer el daño causado.

• Olvido de los objetivos. Exceso de diversiones, comida, sexo, drogas. Mientras más, mejor. Desear el siguiente bocado, antes de haber tragado el que tienes en la boca.

• Transferencia de la agresión hacia aquellos que demuestran una característica negativa similar a la que el Jefe está negando inconscientemente.

• Dificultad con los compromisos. Deseo de controlar o retirarse.

• Desconocimiento de los términos medios.

• Lucha contra el descubrimiento de la dependencia. Sentir que los pequeños olvidos representan una traición a la confianza.

• Sentimientos de aislamiento. Períodos durante los cuales todas las puertas se cierran. No darle importancia a nada.

• Recriminación y la necesidad de encontrar defectos, como forma de contrarrestar la vulnerabilidad.

• Creación de reglas e intentos de ejercer control sobre los demás.

• Un deseo exuberante de romper las propias reglas, como forma de sentirse poderoso e incontrolable.

• Desesperación profunda, manifestada al reconocer de súbito los actos negativos.

13

PUNTO NUEVE: EL MEDIADOR

PERSONALIDAD ADQUIRIDA		ESENCIA
CABEZA	Rasgos Caractéristicos: INDOLENCIA	Mente Superior: AMOR
CORAZON	Pasión: PEREZA	Virtud: ACCIÓN CORRECTA
MODO DE SER DEL SUBTIPO		
Sexual: EN BUSCA DE UNIÓN		
Social: PARTICIPACIÓN		
Autoconservación: APETITO		

El Dilema

Los Nueve fueron niños que se sintieron ignorados durante su infancia. Recuerdan que cuando hablaban, muy pocas veces se les escuchaba y las necesidades de los demás eran más importantes que las propias. Los Nueve se adormecieron, en el sentido de que desviaron su atención de sus verdaderos deseos y comenzaron a preocuparse de pequeñas comodidades y sustitutos para el amor. Al darse cuenta de que sus prioridades probablemente no serían consideradas, aprendieron a anestesiarse, a desviar su energía de las prioridades y a olvidarse de sí mismos.

Cuando de hecho surge una prioridad personal, es posible que la atención

se distraiga de la misma con facilidad. Las diligencias pueden parecer tan urgentes como un compromiso importante; antes de pagar una cuenta atrasada, es necesario ordenar todo el escritorio. Mientras más cercano se encuentre el Nueve de contar con el tiempo y energía que necesita para llevar a cabo alguna tarea prioritaria, mayor cantidad de atención prestará a las tareas secundarias. Cuando existe disponibilidad de tiempo, se logra menos, porque el Nueve puede tener dificultad para diferenciar entre un asunto crítico y cosas de menor importancia. Una estudiante del Eneagrama descubrió que era una Nueve cuando, al trabajar en una monografía de fin de curso que debía ser entregada a tiempo "despertó", al descubrir que había pasado toda una mañana de su precioso tiempo dedicándose a buscar tapas para los tarros de la cocina.

Los Nueve cuentan que pierden el contacto con lo que quieren al fusionarse con los deseos de los demás, al distraer su energía en tareas secundarias y al perder el tiempo viendo programas de televisión, en rutinas previsibles o ingiriendo demasiada comida o bebida.

Los Nueve tienden a seguir con los planes de los demás. Considerando que su propia opinión será ignorada, pero todavía con deseos de mantener la unión, han aprendido a incorporar el entusiasmo de las demás personas como si fuera propio. Los Nueve a menudo viven las fases iniciales de una relación o de un nuevo proyecto como si estuvieran siendo arrastrados por el entusiasmo que experimentan los demás, en lugar de haber decidido claramente participar. Los Nueve pueden despertar en la fase intermedia de un compromiso, preguntándose cómo llegaron allí y teniendo suma dificultad en decir que "No", al sentirse arrastrados por los deseos de los demás.

El decir que "No" es particularmente difícil para las personas que se inclinan a asumir lo sentimientos ajenos. El decirle "No" a otra persona puede ser tan decepcionante para los Nueve como si se les negara algo en sus propias vidas. Aparentar decir "Sí", y dar la impresión de estar de acuerdo porque no han dicho que "No", y seguir la corriente, es mucho menos amenazador que tener que enfrentarse al riesgo de la ira franca que podría provocar una separación.

El nexo que conectaba al niño Nueve con los demás dependía de mantener la paz, de percibir los deseos de los demás y estar de acuerdo con ellos. Sin embargo, la aparente aquiescencia de un Mediador no deberá confundirse con un compromiso real. Los Nueve pueden adaptarse a una situación mucho tiempo, mientras todavía están tratando de decidir. Para ellos resulta tan fácil identificarse con la opinión de otra persona, que pueden ver la parte buena de todos los aspectos de una cuestión. ¿Por qué asumir una posición, cuando todas las partes tienen su mérito?¿Por qué tener una prioridad personal, cuando se puede percibir con tanta facilidad lo correcto de todas las partes implicadas? Los Nueve dicen que es mucho más fácil conocer la condición interna de los demás, que definir una opinión propia.

Cuando se necesite tomar una decisión, el Nueve todavía parecerá amable y podrá continuar adaptándose, pero la placidez externa oculta un volcán interno. "¿Estoy o no de acuerdo con mi amigo? ¿Estoy en este grupo, o deseo abandonarlo? ¿Debo comprar esta casa o buscar otra?" La lista de obsesiones es interminable, y la atención se mueve de un lado a otro entre todos los aspectos del problema. Resulta menos amenazador pensar obsesivamente en una decisión, que decidirse por algo y arriesgarse a que los esfuerzos propios sean ignorados o tener que defender un punto de vista en contra de otros. Los Nueve se han refugiado en la seguridad de no saber lo que quieren, de no poseer una posición que defender, así como en mantenerse en un limbo de indecisión, donde todas la decisiones están pendientes.

Paradójicamente, el Nueve es el punto más testarudo del Eneagrama. El hecho de que los Nueve se obsesionen por una decisión no significa que se les pueda dar prisa para que la resuelvan. Aquellos que traten de ayudar a los Nueve a tomar la decisión o intenten presionarlos para que tomen partido, descubrirán que éstos rehúsan cambiar. Los Nueve no necesariamente consideran la dilación como un "No". Lo más probable es que vean su dilación como una resistencia a ser presionados para adoptar un compromiso prematuro, puesto que todavía no han definido lo que quieren. Al no llegar a una determinación, reprimen su profunda ira por no haber sido escuchados. Sienten ira por tener que conformarse con lo que quieran lo demás y sienten ira por ser ignorados, si no se conforman. La decisión de un Nueve es no

tomar ninguna decisión, permanecer enojado, pero reprimido, y dar la impresión de conformarse, manteniéndose internamente dividido.

Una vez que se ha establecido una posición, los Nueve pueden ser tan testarudos aferrándose a ella con la misma intensidad como cuando se decidieron por dicha posición. La condición mental más natural consiste en mantenerse sentados en la cerca comprometidos a la vez que indecisos, pero una vez que adoptan una posición, los Nueve la consideran tan frágil, que ignoran cualquier término medio, por miedo a encontrarse nuevamente en la cerca. Los Nueve son conocidos como mediadores y pacifistas, precisamente porque su ambivalencia natural les permite estar de acuerdo, sin estar totalmente comprometidos, con cualquier punto de vista.

El proceso de decisión también se retrasa debido a que la mente del Nueve ya se encuentra saturada de preguntas previas, sin resolver. El recuerdo de los acontecimientos que tuvieron lugar años atrás puede surgir con la misma intensidad que lo sucedido apenas la semana anterior y será necesario examinarlos una vez más. Las decisiones pueden significar que es necesario concluir, renunciar, modificar y seguir adelante, todo lo cual estimula de nuevo el miedo a la separación. Los Nueve tienden a asumir más responsabilidades, abandonando muy pocas de las que ya poseen, y desean continuar en un curso de acción conocido, en lugar de arriesgarse a un cambio súbito.

Debido a que los deseos de los demás parecen ser más urgentes que los propios, los Nueve afrontan la decisión de fusionarse con los planes de otros o de ignorarlos, para no verse influenciados. Si son presionados, probablemente utilizarán métodos pasivos de control, retrasándose, plantándose en medio de un conflicto y aguardando a que el mismo se consuma, no respondiendo y esperando que el problema desaparezca.

Las dificultades de los mediadores con las decisiones, la ira y la búsqueda de una posición personal se derivan del hecho de que se han olvidado de sí mismos y han convertido a otros en agentes activos de sus vidas. Su obsesión neurótica acerca de si estar o no de acuerdo con otras personas es tanto una

carga abrumadora, como una bendición. Es una carga porque sufren al no saber lo que quieren, y una bendición, porque al haber perdido su opinión personal, logran a veces incorporarse intuitivamente a las experiencias internas de los demás. Si tú te identificas con cada uno de los tipos del Eneagrama, lo más probable es que tú seas un Nueve.

Las inquietudes habituales de un Nueve incluyen:

• El sustituir las necesidades básicas por sucedáneos superfluos. Las cosas más importantes se dejan para el final del día.

• Dificultad a la hora de tomar decisiones. "¿Estoy o no de acuerdo?" "¿Quiero realmente estar aquí, o no?"

• Actuar por hábito y repetir las soluciones conocidas. Ritualismo.

• Dificultad para decir "No".

• Contención de la energía corporal y de la ira.

• Control mediante la terquedad y la agresividad pasiva.

• Una manera de prestar atención que refleja la posición de los demás, lo cual puede conducir a:

•Dificultades para mantener una posición personal, pero también al desarrollo de una marcada habilidad para percibir las experiencias internas de los demás.

• Similar al punto Dos, el que dá.

Historia Familiar

Los Nueve se sintieron ignorados cuando eran niños y, como consecuencia, adoptaron el hábito de no tener en cuenta sus necesidades

esenciales. Describen situaciones familiares que van desde el abandono, hasta el ser eclipsados por los hermanos o ser ignorados o atacados al defender sus propias ideas.

Todos estos prototipos comparten la sensación de no haber sido escuchados en la infancia al manifestar una opinión, y el descubrimiento de que mostrar su ira directamente no lograría que su opinión fuese considerada.

> Mis padres fueron muy cariñosos, pero yo observaba que mi hermano mayor, que era el rebelde de la familia, perdía muchos privilegios debido a su comportamiento. Por lo cual yo tenía muy claro que si hacía las cosas como querían mis padres, cediendo a sus preferencias, podría lograr su cariño. Recuerdo una ocasión cuando tenía tres o cuatro años, en que mi madre me apretaba tan fuertemente que me estaba asfixiando contra su abrigo.
>
> Sentía que podía patalear para que me soltara o desmayarme en sus brazos. Contuve la respiración y cedí; en ocasiones, logré estar tan consciente de lo que mis padres querían que hiciera, que sí les decía que no, sentía su decepción dentro de mí.

El deseo del Mediador de mantener la paz a menudo es el resultado de haberse visto atrapado entre bandos contrarios ¿Por qué tomar partido, si puedo ver el valor de la opinión de todas las partes? ¿Por qué añadir la opinión propia, cuando de todas formas todos la ignorarán?

> Si hacía algo estaba mal y si no hacía nada, también. Fui el menor de cuatro varones; si hacía lo que mis padres querían, mis hermanos se unían en mi contra y si hacía lo que querían mis hermanos, mis padres me recriminaban. Lo más fácil era permanecer escondido, no tomar partido, quedarme inmóvil, perderme en el espacio, hasta que todos desaparecieran. Recuerdo que una vez me castigaron, sentándome en una silla, de cara a la pared. Cuando mi madre se acordó de mí unas horas más tarde, todavía estaba ahí sentado; y, para entonces, me había

adentrado tanto en mí mismo, que hubiera podido permanecer allí todo el día.

Los niños Nueve se resignan al hecho de que no pueden modificar la situación familiar. Aprenden a soñar despiertos, a amortiguar sus sentimientos con pequeñas comodidades físicas, a resistir hasta que alguien tome la iniciativa.

Mi padre era enérgico e inteligente y se relacionaba mejor cuando sentía que era adorado. Mi madre tenía muchos problemas personales y muy poca energía para los niños.

Me sentía seguro cuando lograba deslizarme sin atraer la atención de nadie de modo que todos se sintieran bien como para sentirme yo a mis anchas. Siempre tuve la sensación de adaptarme a los demás, no porque de verdad quisiera hacerlo, sino porque sus opiniones eran más imponentes que las mías.

¿Estoy o no Estoy de Acuerdo?

La mejor explicación de la posición del Mediador puede lograrse estudiando su situación en el vértice del triángulo interno del Eneagrama. Con una de sus piernas apoyada en la imagen y la conformidad (Tres) y la otra en el antiautoritarismo (Seis), el punto Nueve se ve atrapado en el conflicto de querer ganar aprobación de los demás y el deseo de desobedecer. El punto lateral Uno, que es la posición de los niños buenos del Eneagrama, y el punto lateral Ocho, que representa a los niños malos, amplía el asunto de desear hacer lo correcto y de ir en contra de las reglas. Se dice que los Nueve están dormidos en cuanto a sí mismos porque su hábito de atención se enfoca en si estar o no de acuerdo con las opiniones de los demás, en lugar de tratar de encontrar una posición propia. Cuando un Nueve se compromete con una posición, se estimula la preocupación interna de estar molestando a los demás

y, por lo tanto, de ser abandonados, o de estarse sometiendo a otros y, por lo tanto, de ser controlados.

El niño Nueve intentó resolver el problema de si complacer o rebelarse, no optando por ninguna de las dos alternativas. Los Nueve tienden a plantarse en medio de una indecisión, en lugar de luchar, de retirarse o de tratar de influenciar sobre la decisión en forma directa. Aparentan estar de acuerdo porque no han dicho "No" de forma directa, pero internamente puede ser que todavía estén tratando de decidirse. El decir "No" directamente significa que se ha tomado partido, y los Nueve están dedicados a percibir todos los aspectos de un argumento, como para no tener que decidirse por ninguno. Pueden aparentar estar de acuerdo, cuando en realidad están esperando para ver cómo solucionan los demás la situación. "Me pregunto ¿cómo definirá cada uno de ellos su posición?" Entre tanto, el Nueve esperará para ver que sucede. Siempre hay tiempo, siempre habrá un mañana. Sin un motivo importante, no existe ninguna fuerza que impulse sus decisiones a inclinarse en una dirección u otra. Sin una posición firme, siempre habrá tiempo para que los problemas se resuelvan solos. Los Nueve pueden mantener una discusión, a la vez que se encuentran perdidos en el espacio y mentalmente ausentes. De esa forma, el Mediador puede estar de acuerdo con todo el mundo, sin correr el riesgo de tomar partido. La ansiedad que un Nueve experimenta en relación con sus decisiones personales se mitiga mediante el establecimiento de rutinas. Una vez que establecen un programa, los Nueve pueden despertarse por la mañana y saber con exactitud lo que tienen que hacer, sin tener que enfrentarse a una decisión. Pueden desplazarse de tarea en tarea, concediendo la medida precisa de atención para llevar a cabo cada una de ellas, sin tener que pensar en ésta. Al actuar por hábito, los Nueve dicen que funcionan "automáticamente", como sonámbulos que van por la vida sin selección volitiva. No hay problemas referentes a decisiones, porque la siguiente actividad ya fue programada y considerada; sin embargo, al cumplir con la tarea, los Nueve podrían estar internamente tan ocupados con otros pensamientos, que se olvidan por completo de su entorno. Están dormidos sobre el timón, en el sentido de que mientras están trabajando, están tan ausentes o tan profundamente inquietos, pensando en asuntos personales sin resolver, que transferir su atención hacia

algo fuera de la rutina requiere de un verdadero esfuerzo.

Hábito

A los Nueve se les atribuye el pecado capital de la pereza, porque sus hábitos están diseñados para desviar la energía y la atención fuera de lo que para ellos es esencial en la vida. La forma más fácil de que un Nueve se olvide de sí mismo consiste en poner la atención a un hábito adictivo, que puede variar desde la necesidad de narcóticos o de alcohol, hasta el anestesiarse con la televisión, los chismes y los pequeños placeres de la vida. Si su existencia está definida por un hábito que se ha vuelto tan fuerte, que no pueden pensar más allá del mismo, los Nueve pueden olvidar lo que para ellos es más valioso en la vida.

La mayoría de los Nueve posee un elaborado repertorio de formas para olvidarse de sus verdaderas prioridades y pueden mostrarse fieramente defensivos cuando se trate de renunciar a ellas. Para un Nueve, abandonar un sustituto superfluo, como un hábito de comida o de televisión, significa desistir de una forma conocida y cómoda de desviar la atención de la necesidad de recordar lo que en realidad desea de la vida.

Muchos Nueve desarrollan sucedáneos de alto nivel para las prioridades verdaderas. Por ejemplo, un pediatra Nueve ha mantenido durante años el sueño de iniciar una clínica de pacientes externos para el cuidado de niños enfermos. Dice que pudo distraerse de su objetivo día tras día, dedicándose al cuidado de niños dentro de la estructura hospitalaria existente. Muchas veces, su distracción significó que salvó la vida de algún niño, pero al final del día, durante todos esos años, recordaría su sueño y se daría cuenta de las veces en que se olvidaba de la pila de papeles en su escritorio que hacían referencia a su verdadera prioridad.

Una distracción creativa puede llevarse a cabo durante años y, en sí misma, puede otorgar muchas recompensas. Los Nueve son enérgicos y productivos

dentro de una estructura que les haga sentirse seguros, pero si una actividad es superflua, en el sentido de que es secundaria en relación con una necesidad auténtica, inevitablemente les conducirá a pensar que han perdido algo de vital importancia en su vida.

Los Nueve dicen que funcionan "automáticamente", que aprenden una rutina y luego transfieren esa energía hacia pensamientos triviales. Los intereses secundarios a menudo reciben la misma atención que aquellos que se encuentran en el centro de la vida emocional o profesional; y lo que es más importante, estos últimos o bien quedan fuera o se amontonan entre las actividades del final del día.

Una vez que se ha establecido un hábito, los Nueve pueden parecer enérgicos y mentalmente alerta; sin embargo, pueden muy bien haber seleccionado la cantidad precisa de atención para llevar a cabo la tarea. Para los Nueve, es como si un hábito realizara el trabajo y ellos tuvieran que despertar, prestando toda su atención, únicamente si sucediera algo espectacular que les interrumpiera o se dieran cuenta de haber cometido algún error.

> He trabajado en una imprenta durante años y soy capaz de operar las prensas de alta velocidad con una fracción de mi mente. A la vez que la enorme operación gira y estoy revisando todos los detalles del papel para un trabajo de cuatricromía, mantengo un monólogo interior que puede ser tan interesante como una conversación cara a cara con las personas que están hablando en mi cabeza. Oscilo entre los recuerdos derivados de la conversación interior, la observación del movimiento de las personas que pasan por la imprenta, y las notas acerca de la infinidad de cosas que me faltan por hacer ese día.
>
> Al final, es como si el papel se imprimiera por sí solo, sin que yo sea consciente de lo que hago. Uno se puede sentir internamente saturado; puede experimentar la sensación de estar demasiado agobiado por las cosas que faltan por hacer, ya que todas parecen igualmente importantes. Tú llevas el peso de todas y puesto que sientes la responsabilidad de

llevarlas todas a cabo, te atascas y no logras empezar ninguna. Puedo estar de compras y, a la vez, estar examinando un recuerdo tan cargado de energía, que no encuentro la lata de tomates que necesito, aunque la tenga frente a mis narices, en la estantería de la tienda. Luego sigue la cola para pagar, donde me ausento al punto de que tanto yo como los bulliciosos pensamientos en mi cabeza empaquetamos las compras, pagamos y nos vamos, pero nos olvidamos de llevarnos la bolsa de comida. Luego me podría encontrar conduciendo por un camino que no lleva a casa, puesto que seguí la ruta que acostumbraba a utilizar para ir de la tienda a mi antiguo apartamento.

Hay quince minutos más, pero ya he girado hacia mi antigua salida de la autopista y estoy instalada en medio de aquello en que necesito pensar.

La estructura puede salvarle la vida a un Nueve que se encuentre atrapado en medio de la ambivalencia de tener que tomar una decisión importante. Con una estructura bien organizada, el Nueve puede continuar funcionando debido a que sus decisiones están dirigidas desde el exterior. La atención del Nueve podrá verse distraída de los pensamientos obsesivos mediante algún buen programa de doctorado o por las necesidades de algún amigo, al eliminarse la tensión de tener que decidirse constantemente.

Lo Esencial y lo Superfluo

Si se tiene suficiente tiempo y energía, se pondrán de manifiesto las verdaderas prioridades. Por consiguiente, cuando un Nueve necesita olvidarse de sí mismo, se compromete en compromisos adicionales, a la vez que completa menos compromisos ya empezados, dando a los demás la impresión de pereza. Desde el punto de vista del Nueve, existen tantas cosas por hacer, que las prioridades se extravían a causa de los demás compromisos que se han interpuesto en el camino. A menudo las prioridades son enterradas debido a

que el Nueve no sabe reconocer la diferencia entre las tareas esenciales y las superfluas. Los Nueve perezosos se encuentran constantemente sobrecargados y, por lo tanto, son incapaces de terminar lo que es más importante para ellos.

> Estoy picando zanahorias para la comida del mediodía, tengo invitados a almorzar y ya se lo que he decidido preparar. No estoy segura de querer tener visitas en estos momentos, pero comienzo con las zanahorias. Pronto, mi mente divaga entre diversas ideas que ahora parecen igualmente reales y pertinentes. Necesito lavar la ropa al día siguiente y también realizar las llamadas de la semana. Mi mente inicia una conversación indefinida con una de las personas del teléfono, lo cual trae a la mente el recuerdo de otra conversación. También estoy observando cómo el aire mueve las cortinas de la habitación, lo que me recuerda alguna otra cosa. Todavía me encuentro en movimiento, pero probablemente ahora esté separando la ropa sucia. La situación parece un sueño: la habitación real con la tabla de picar y las pilas de ropa por lavar, la lista telefónica a medio hacer y las fantasías; todo lo cual adquiere tanta importancia como el hecho de que los invitados llegarán dentro de un momento.

En realidad, nunca se perdió de vista la hora límite del mediodía, pero la atención se desplazó hacia la periferia de otras cosas importantes que se tenían que hacer. La decisión personal, que para empezar en este caso consistía en si recibir o no invitados, fue enterrada mediante la transferencia de la atención hacia asuntos menos importantes.

La decisión fue tomada al vacilar lo suficiente como para que fuera demasiado tarde para cancelar el almuerzo.

Acumulación

Los Nueve se hacen cargo de muchas cosas, sin renunciar a ninguna. Los

espacios vacíos se llenan con adornos, el tiempo extra se satura de cosas por hacer. La mente se llena de asuntos por terminar, y las múltiples líneas de pensamiento de los Nueve obstaculizan lo que es central e importante. Mientras exista alguna duda, no se tomará ninguna decisión final. Mientras el armario no haya sido organizado completamente, no se tirará nada.

Los Mediadores se aferran a los recuerdos con una tenacidad propia de una existencia cargada de energía. Al aferrarse al pasado con tanta firmeza, los Nueve se comprometen menos con su propio presente. Los recuerdos no se desvanecen con facilidad y se puede recurrir a ellos y revivirlos con el mismo vigor que si hubiesen ocurrido la semana pasada.

La acumulación de un Nueve puede ser literal, como en el caso del aficionado cuyo espacio adicional se encuentra repleto de materiales, recogidos y almacenados en caso de que pueda necesitarlos. La acumulación también incluye desde la creación de colecciones de tazas de té, hasta las colecciones de valiosas revistas de historietas. Las colecciones especializadas confieren una agradable estructura a la acumulación y permiten que el Nueve emplee su tiempo libre de manera útil. Una versión sumamente constructiva de acumulación, consiste en la habilidad del Mediador para absorber volúmenes de información acerca de algún tema favorito proveniente de cuanta opinión sea posible obtener y luego reconciliar las diferencias entre las opiniones. La siguiente declaración fue formulada por una coleccionista empedernida, que se especializa en primeras ediciones y en mariposas.

El coleccionar es un apetito, muy parecido a levantarse a media noche con ganas de comer y a conducir por toda la ciudad para obtener lo que te apetece. Se apodera de ti la sensación de que tienes que conseguir ese tipo de galletita en particular o la marca precisa de chocolate, y estás dispuesta a conducir cuarenta kilómetros para conseguirla. En los momentos en que me siento más confundida, sé con exactitud lo que deseo comer y qué libro deseo para mi colección. También experimento una especie de apetito por las compras, donde todo lo que veo me parece realmente útil en el momento.

Recientemente organicé nuestros armarios y llevé varias bolsas para

venderlas en el mercado de ocasión, a beneficio del grupo de Muchachas Guías al que mi hija pertenece; después de llegar a casa, descubrí que había regresado con más bolsas de las que había llevado, repletas de los cachivaches de otras personas.

Contención de Energía

La ira cumple la función de aclarar una posición personal. Cuando estamos enojados, sabemos con exactitud qué es lo que no queremos, lo cual nos acerca un poco más al descubrimiento de lo que queremos. De igual forma, si poseemos una gran cantidad de energía física, resulta más difícil bloquear el conocimiento de lo que queremos hacer con ella. Si los Mediadores se sienten lo suficientemente enérgicos como para enojarse, tendrá que surgir una posición clara, aunque sea mediante un proceso de eliminación. Por lo tanto, los Nueves tendrán una mayor capacidad de tomar una decisión si se les ofrece una serie de alternativas. La opción preferida será aquella que no sea rechazada. Los Nueve a menudo logran liberar su energía antes de llegar al punto crítico de enojarse o de tener que tomar una decisión.

Me he pasado toda la vida luchando contra un problema de sobrepeso, con fluctuaciones de más de veinticinco kilos. Finalmente inicié un programa de ejercicios para poder tener energías para escribir una tesis, que fue un éxito. Comencé a dormir menos y a movilizarme más durante el día.

Para mí, la dificultad consistía en que mientras más despierta me sentía, más proyectos ocupaban mi atención.

Terminé renovando mi casa, puesto que la posibilidad de revenderla me parecía demasiado buena como para desaprovecharla, y me comprometí en dos nuevas relaciones, que también me parecían demasiado buenas como para dejarlas pasar. Poseía la sensación muy real de que mi energía física estaba siendo succionada fuera de la tesis y

extendiéndose sobre el resto de las cosas que tenía que hacer.

EL Nueve es el punto clave de los tres tipos de la ira, Ocho-Nueve-Uno, situada en la cúspide del Eneagrama, y es el punto de la agresión pasiva, donde la ira se adormeció. Al mantener la energía disponible distribuida sobre varias tareas superfluas, se desarrolla una especie de acto de freno, lo que ocasiona que nunca exista la suficiente energía como para afrontar los conflictos en torno a la satisfacción de los deseos personales.

Los Nueve describen las siguientes reacciones ante el exceso de energía física: pueden esparcirla entre intereses secundarios. Pueden absorber la energía adicional comiendo en exceso o sobrepasándose en alguna otra forma. Paradójicamente, pueden sentirse exhaustos y sentir deseos de dormir, sin estar cansados físicamente. O pueden utilizar la energía para hacer frente a la tarea de reconocer lo que quieren.

> Durante mi primer año de estudios de arles marciales, me quedaba literalmente dormida sobre la colchoneta. Esperaba la clase con anticipación, me encontraba muy bien durante el calentamiento y cuando llegaba el momento de las caídas y los derribos, estaba vibrando de energía. Recuerdo un par de veces en que estudiaba mis giros en el espejo en el salón. Tenía buen color, me sentía muy bien y todo lo que recuerdo es que nos sentamos a observar una demostración del instructor y que el tipo que estaba sentado a mi lado tuvo que darme un codazo para despertarme, porque me había perdido en el espacio y dormido tan pronto me senté.
>
> La idea de operar con toda esa energía en el mundo real es aterradora. Por un momento me siento muy estimulada, seguidamente me siento asustada, y luego me enredo en las antiguas obsesiones, casi con un sentimiento de alivio.

Inercia y Depresión

La contención de energía garantiza un estado de equilibrio, donde siempre existirá la cantidad justa de energía para mantener lo superfluo y relegar la tarea esencial para el final del día. De esta forma, no hay tiempo para la depresión, la cual podría infiltrarse si no hubiera nada más que hacer y, ciertamente, tampoco hay tiempo para altas expectativas ni para el establecimiento de verdaderas prioridades. Al permanecer con las actividades conocidas y familiares, los Nueve mantienen un patrón de inmovilidad que evita el tener que enfrentarse a un paro completo o tener que fijar las prioridades para una nueva fase de acción.

> Siento que si me detengo, nunca lograré arrancar de nuevo. Estuve casi dos años viviendo entre el sofá, el refrigerador y el aparato de televisión. No tenía responsabilidades con nadie y entre siesta y siesta, daba largas caminatas solitarias, sintiéndome totalmente libre. Cuando finalmente descubrí que estaba deprimida, sentí que podría morir sin llegar a determinar qué era lo que quería hacer con mi vida. Haría cualquier cosa por evitar esa situación, carente de toda energía y esperanza.

La inercia es una de las leyes de la física. Establece que un cuerpo en descanso tiende a mantenerse en descanso y que un cuerpo en movimiento tiende a mantenerse en movimiento. La fase del cuerpo en descanso corresponde a la cualidad de depresión de "sillón" del Nueve, en la cual no se manifiesta casi nada verbalmente, pero la vida se detiene en los contornos holgazanes y melancólicos de una cómoda silla de salón. Cuando el Nueve se encuentra totalmente parado, casi siempre necesita recibir ayuda externa. Una nueva relación, una nueva oportunidad o un programa claramente definido podrían ayudar al Nueve a entrar otra vez en acción. Los Nueve pueden animarse con más facilidad si logran integrarse al entusiasmo de alguien o responder a las necesidades de alguna otra persona.

> Puedo encontrarme haciendo algo durante diez años, sin que para mí signifique que he escogido hacerlo. Nunca lo experimenté como una decisión o una aspiración. De esa forma estudié leyes y me uní a una firma legal, sintiendo que había tropezado con ello por casualidad, que simplemente me lo había encontrado en el camino. Si tuviera que admitir que tomé mi propia decisión, tendría que desplazarme hacia la función de un verdadero abogado, porque nunca me he identificado con la profesión. Siempre sentí que era conducido hacia mi posición, que había llegado allí por casualidad o por una serie de circunstancias que nunca había propiciado. Por supuesto, podría describir el curso de acción que mi vida aparenta haber emprendido, pero no podría decir que llegué donde estoy por decisión propia.

Una vez que se moviliza la energía mediante alguna actividad, el Nueve abandona la depresión, pero todavía podría continuar ignorando sus necesidades auténticas. La segunda fase de la ley de la inercia establece que un cuerpo en movimiento tiende a mantenerse en movimiento, lo que significa que un Nueve activo puede escoger entre el viejo hábito de seleccionar la suficiente atención para desempeñar mecánicamente una actividad o de prestarse a sí mismo la atención necesaria para poder detectar la emergencia de una verdadera prioridad.

La Ira Dormida

Los Nueve expresan su ira de manera indirecta. Esperan que al liberar la ira gota a gota, mediante acciones indirectas, evitarán un enfrentamiento directo que aparente conducir o bien hacia el abandono o hacia la necesidad de defender una posición en contra de otras personas.

El verse forzados a tomar una decisión puede ser tan traumático, que con frecuencia las decisiones se toman por sí solas cuando se permite que la

situación se deteriore hasta desintegrarse. Debido a que los Nueve saben lo que no quieren en lugar de lo que quieren, existe también una tendencia a guardar las quejas en el interior, hasta llegar a un punto crítico y explotar con violencia. Muy a menudo se toma una decisión debido a que la situación presente se hace insoportable.

Durante mucho tiempo, trabajé como profesora en una escuela de música y el trato a los profesores era terrible, pero nunca pude reunir la suficiente entereza como para ir a la oficina y decir: "Hay que organizarse de otro modo porque así no me va bien." Dejé que pasara el tiempo, hasta que se produjo una escena tremenda frente a un estudiante. Me retiré furiosa y escribí una carta donde criticaba todo lo negativo que siempre había sabido acerca de ellos y había guardado, tratando de ver las cosas desde la perspectiva de los demás. La carta fue como una avalancha con muchas consecuencias desagradables, las cuales no se habrían producido, si yo no hubiera tenido que esperar hasta que la situación se encarnara en la personalidad de un malvado intolerable contra el cual me tuve que enfrentar.

Existe la tendencia a reprimir la ira no expresada hasta llegar a un nivel de irritación crítico, que fuerza al Nueve a actuar. La represión del resentimiento no manifestado constituye una forma interna de evitar complacer a los demás, aparentando estar de acuerdo; dicho resentimiento proporciona el combustible para las tácticas pasivo-agresivas.

Los Nueve cuentan que expresan su ira mediante diversos métodos indirectos. El primero consiste en comportarse testarudamente, lo cual significa plantarse en medio de una discusión y controlar la acción, negándose a moverse. Otra manera es simplemente desconectarse de la gente y dedicarse a otras cosas; o actuar de forma tal que los demás se vean obligados a mostrar su ira primero.

Los Mediadores siempre saben lo que quieren los demás, por lo cual pueden lograr que las personas se enojen, simplemente no haciendo lo que se espera de ellos. Por ejemplo, podrían no prestar atención a los detalles de un trabajo importante, podrían retrasarse cuando los demás se encuentren

apurados o podrían hacerse los tontos, sabiendo que los demás cuentan con ellos para ciertos proyectos específicos. De una u otra forma, un Nueve enojado se encargará de que la otra persona no consiga lo que quiere.

Para los Nueve, la expresión directa de la ira constituye un tremendo desahogo. Una discusión significa la culminación de una gran cantidad de represión y de interiorización de las opiniones de todas las partes involucradas, y el terminar con la discusión de una vez por todas es simplemente un alivio.

Puesto que inicialmente el Nueve considera que las opiniones de los demás son correctas, la ira tardará en hacer su aparición. Seguidamente, habrá un largo periodo de dilación, durante el cual el asunto será examinado en todos sus aspectos. Finalmente, surgirá la convicción de que la ira es justificada y, por último, se expresará con tal fuerza volcánica, que aquellos que estén acostumbrados a la faceta amable del Nueve se quedarán atónitos. Con frecuencia, antes de una explosión transcurre un período de sombría lentitud, pero se dice que cuando los Nueve soñolientos descubren que están realmente enojados, se parecen a los osos que hibernan: furiosos por haber esperado tanto tiempo para satisfacer sus necesidades esenciales.

Es difícil reconocer mi propia posición, pero muchas veces me siento muy enojado por las cosas que hacen los demás, pero no lo demuestro. Las pocas veces que exploto en el transcurso de un año me siento fantásticamente bien. Todo mi cuerpo está vivo y vibrante. Esa corriente corporal se experimenta como la recompensa por haber encontrado mi posición y haberla exteriorizado.

Ahora el truco consiste en ser capaz de arrancar sin necesidad de construir un caso en contra de alguien, para encontrarme a mí mismo a través de la oposición a esa persona. Para mí también ha sido una revelación el descubrir que por el simple hecho de que yo haya expuesto mi opinión, el mundo no se rendirá a mis pies. Me es tan difícil decir lo que quiero, que me siento terrible cuando, además, tengo que poner todo el esfuerzo para conseguirlo.

Relaciones Intimas

Los Mediadores pueden asumir los intereses y prioridades de su pareja como si fueran propios. Su pareja se convierte en el punto de referencia para las decisiones, mientras que el Nueve o bien se anima con los deseos del otro o se opone estoicamente a la voluntad del compañero. Los Nueve describen esta concentración de atención en el compañero como una fusión con la otra persona. Dicen que en las relaciones en que existe el amor, la fusión es implícita y que mediante ésta, desaparece la sensación de separación entre las personas. A menudo los Nueve logran describir mejor los sentimientos ajenos, que reconocer los propios. También describen una incómoda sensación de posesividad y la necesidad de culpar a alguien si las decisiones no resultan correctas, precisamente debido a que han convertido a la otra persona en un agente activo en la determinación de un punto de vista personal.

Cuando los Nueve aman, con frecuencia lo hacen con el deseo de integrarse totalmente con un compañero, de asumir la vida del otro como propia, más que con el ansia de manipular, de beneficiarse o de dominar la relación.

Típicamente, los Mediadores poseen mayor capacidad para generar energía para las necesidades de un compañero que para sí, de forma que para los Nueve, la relación constituye la clave que les hace funcionar. Se identifican tan profundamente con los deseos de los demás, que en el aspecto positivo existe una verdadera habilidad para conocer a fondo a otra persona, y en el aspecto negativo existe la posibilidad de perder el punto de vista personal.

> Puedo ser tan consciente de lo que mi esposo desea, que cuando me pregunta qué es lo que yo quiero, no lo sé. Puedo perderme totalmente en lo que experimento como nuestra unión, de forma que la cuestión es: ¿Qué rostro pertenece a quién?¿A quién pertenece esta emoción y a quién

esta otra? Es una sensación de fusión total, de que entre los dos formamos una sola persona y que puede ocurrir súbitamente, de forma que me encuentro de pie al otro lado de la habitación, sintiendo que me he abandonado a mí misma y me he convertido en él. Si me presiona para que me decida, en especial cuando me siento fusionada, siento como si él quisiera que yo dijera algo que me separará de él, y no quiero romper la unión.

Debido a que los Nueve son capaces de percibir a un compañero como parte de sí mismos, existe el deseo de fusionarse completamente con la pareja ideal, que se convertirá en el motivo para vivir. Existe también gran dificultad para renunciar a una relación, ya que da la sensación de que se estuviera cercenando una parte de la propia existencia. A causa de ello, las relaciones a menudo prosiguen mucho después de haber perdido su significado, puesto que la pareja se relaciona por hábito, más que por convicción. Sin un compañero con quien relacionarse, los Nueve experimentan su propio adormecimiento interno, así como un sentimiento de futilidad. El adormecimiento también puede ocultarse mediante la atracción indiscriminada hacia múltiples compañeros o dedicando energía a actividades superfluas, que disimulen eficientemente el olvido de las necesidades reales.

Los Nueve desean ser consultados, desean que se les haga expresar sus opiniones y que se les ayude a determinar su propia posición. Sin embargo, su anhelo de fusión va unido a un deseo igualmente poderoso de ser autónomos, de luchar contra el deseo de disolverse dentro de otra persona y de resistirse a las posibles exigencias del compañero. La conformidad externa con frecuencia es contrarrestada por una rebelión interna que se manifiesta mediante una aversión a efectuar el gesto final, una negativa tenaz a comprometerse por completo, un aferrarse a la pregunta interna: ¿estaré tomando la decisión correcta?

El hecho de que puedo sentirme tan unido a una mujer me hace sentirme controlado. Si se despiertan mis expectativas y luego son

echadas por tierra, puedo literalmente guardar mi rencor durante diez años, y el recuerdo de lo sucedido vendrá acompañado de los mismos sentimientos de celos que experimenté en aquel momento.

Si quien desea terminar soy yo, me encuentro en la posición de no querer irme y, a la vez, de no desear continuar, lo que para mí resulta tan conocido que me siento atascado en una especie de ambivalencia que, de hecho, puede durar años. Entre tanto, le he demostrado muy poco a la mujer que es mi compañera.

Lo más probable es que encuentre alguna manera indirecta de manejar la situación, brindando mi apoyo a otras personas, o de alguna forma manifestando mis sentimientos desde lejos. Si empiezo a estar demasiado obsesionado con la idea de si quedarme o partir, probablemente me embarcaré en múltiples relaciones, sin lograr determinar cuál es la que prefiero.

En el aspecto superior de las relaciones, los Nueve pueden ofrecer a los demás su apoyo incondicional. Al carecer prácticamente de una imagen o posición que defender, el Nueve puede escuchar sin emitir juicios. Los Nueve se pueden identificar con las necesidades emocionales de los demás, percibiendo con frecuencia el dilema del otro dentro de sí mismos. Pueden cumplir con un programa sólido y productivo en medio de dificultades emocionales.

En el aspecto inferior, los Nueve pueden anestesiarse en cuanto a las motivaciones reales y amar por hábito, más que porque los sentimientos continúen vigentes. Los altibajos de la vida emocional se manifiestan en un seguro terreno intermedio de las relaciones previsibles.

Ejemplo de una Relación de Pareja: El Nueve y el Dos, el Mediador y el Que Da

A menudo, el Nueve se encuentra confundido en lo que hace referencia a propósitos personales, lo cual atrae al Dos, que desea ayudarle. Al grado en que se trate de un esfuerzo maduro, el Nueve se sentirá halagado al recibir atención especial. Los Nueve florecen cuando reciben apoyo y afecto y es mucho más probable que desarrollen su propio potencial si alguien los ama. El Dos resultará de especial ayuda si de hecho el Nueve posee el potencial para destacar en un campo que haga sentirse orgulloso al Dos.

Ambos se fusionarán emocionalmente. Los Nueve desean encontrar un motivo para vivir a través de un compañero y los Dos desean descubrir cuál de sus múltiples personalidades es la verdadera. Como consecuencia, cada uno de ellos, a un nivel no mental, puede verse profundamente afectado por el otro. El Dos tiende a transformarse conforme a "lo que quiere mi pareja", una maniobra que es detectada casi siempre por el Nueve, debido a que éste también se fusiona. El Nueve se encuentra en posición de ayudar al Dos a diferenciar entre el ser auténtico y el ser modificado, y el Dos se encuentra en posición de transformarse para asumir una imagen que conmoverá eróticamente al Nueve.

Cada uno enfocará la atención sobre el otro y cada uno deseará complacer las necesidades del otro. Los Nueve pueden utilizar el sexo como forma de despertar al contacto real, y a los Dos les agrada la atención sexual. A pesar de que los Dos podrían preferir la atención sobre el sexo propiamente dicho, ambos compañeros poseerán una comprensión natural del contacto no verbal, que puede convertirse en la base de la relación. El encuentro sexual podría servir como metáfora para el mejor apoyo que una pareja Nueve-Dos se pueda ofrecer mutuamente. El Dos pregunta: ¿qué quieres?, y el Nueve responde: te quiero tal como eres; lo que representa el Yo que el Dos está buscando.

Un Dos es consciente de la imagen física y del carisma social de su pareja, y reafirmará la confianza del Nueve en el estilo e imagen personal. El Dos logrará extraer los potenciales del Nueve gracias al ambiente de seguridad que la pareja ha creado. En relación directa con el grado en que un Nueve permanezca indeciso acerca de su dirección personal en la vida, se integrará a la agenda del Dos y se convertirá en lo que quiere su pareja. Si esto sucede, el

Nueve se amoldará a aquello que logre enorgullecer al Dos. Es probable que el Nueve despierte en medio de la relación y descubra que todas las decisiones sobre los empleos, las amistades, el estilo personal y uso de su tiempo, han sido influenciados por la voluntad del compañero.

Cuando el Dos se haya vuelto indispensable y el Nueve comience a sentirse controlado, surgirá una crisis. El Nueve sospecha que en realidad está trabajando para satisfacer las necesidades desconocidas del Dos y responde mediante una testaruda negativa a cooperar. El Nueve reprimirá su propio potencial, como una forma de desquitarse y dividirá su atención a otras cosas. Si el Nueve no desarrolla su potencial, el Dos se aburrirá, y se sentirá furioso si se le retira la atención.

La reacción de aburrimiento conduce a que el Dos exija libertad. La exigencia de libertad despierta al Nueve, pero lo hace posesivo, lo cual es como echar leña al fuego de las exigencias de libertad del Dos. Si el Nueve decide retirar su atención, el compañero Dos se enfurecerá y competirá para atraer nuevamente la atención. En una relación, los Nueve ejercen poder supremo al no brindar la atención esperada. Este tipo de conflicto, grave e irresoluble, podría ser mitigado si el Dos apoyara las verdaderas aspiraciones del Nueve, en lugar de utilizarlo para satisfacer sus necesidades personales, y si el Nueve se hiciera responsable de descubrir lo que realmente es esencial en la vida.

Relaciones de Autoridad

Los Nueve son buenos líderes si la situación muestra un curso de acción claro, pero no se sienten cómodos si el liderazgo exige de un continuo conjunto de decisiones. Las decisiones son difíciles porque los pro y los contra pueden aparentar tener méritos similares, lo cual, al combinarse con la tendencia de los Nueve a polarizar en contra de procedimientos nuevos o arriesgados, puede conducir a un patrón de liderazgo algo confuso. Los Nueve prefieren los procedimientos conocidos y los resultados previsibles, en lugar

de la incertidumbre de las esperanzas, que podrían conducir a la desilusión.

Como empleados, los Nueve se relacionan con la autoridad a través de la estructura de la organización. Las relaciones son mejores cuando existen procedimientos claros para lograr ascensos y recompensas. Los Nueve podrían o no competir por las recompensas, pero desean saber que la oportunidad está presente. El hábito del Nueve de integrarse a las vidas de otros se manifiesta asumiendo las tonalidades y opiniones de los compañeros de trabajo. Los Nueve se integrarán a la situación, no a la autoridad. Podrían sentir ambivalencia en relación con aquellos que posean el poder, deseando por un lado ser dirigidos y por otro sintiéndose molestos porque les digan lo que tienen que hacer. Lo más probable es que la ira hacia la autoridad sea expresada indirectamente, con un rendimiento mediocre o un comportamiento pasivo-agresivo.

En el aspecto superior de las relaciones de autoridad, los Nueve son excelentes mediadores porque pueden identificarse con todas las opiniones en juego. Resultan especialmente eficaces si se les hace partícipes antes de llegar a la fase de franca hostilidad. Desean sentimientos amistosos y de cooperación, y les interesa escuchar las opiniones de las demás personas. Funcionan muy bien si se les concede mérito públicamente, así como recompensas positivas, pero no buscarán dicho reconocimiento activamente. Se desenvuelven mejor en situaciones que ofrezcan recompensas justas y frecuentes en relación con sus esfuerzos.

En el aspecto inferior, los Nueve pueden interiorizar las tensiones de un grupo sin ser capaces de articular un cambio constructivo. La sensación de posición personal es muy débil y muy pocas veces expresan las objeciones, incluso si las conocen. "De todas formas, no harían caso." Los Nueve desconectan del problema en lugar de actuar, esperando que éste desaparezca.

Los Nueve pueden controlar indirectamente mediante la transferencia de las responsabilidades o la falta de concentración en sus obligaciones. La ira reprimida puede conducir a una terca resistencia a que les supervisen. Existe un patrón de inercia en cuanto al rendimiento en el trabajo: sienten dificultad

para comenzar, se ponen en marcha cerca de la fecha límite y finalizan en una crisis de alta velocidad. Una vez que arrancan, les resulta muy difícil detenerse y el excedente de energía puede ser distribuido en actividades triviales.

Ejemplo de una relación de Autoridad: el Nueve y el Siete, el Mediador y el Epicúreo

Un Nueve dirige marcándose un calendario, nombrando asistentes entusiastas y procediendo metódicamente. Estos hábitos son diametralmente opuestos a los deseos de experimentación y de liderazgo cooperativo del Siete. Se desarrollará una situación desagradable si el Nueve se calla y no aclara ni defiende una posición y el Siete se rebela, cambiando los procedimientos de cara a su propio beneficio y encargándose de varios proyectos a la vez. El Siete opinará que el Nueve es aburrido e inflexible y el Nueve pensará que el Siete es frívolo e irresponsable.

Si la situación requiere de un enfrentamiento, el jefe Nueve tendrá dificultades para supervisar al Siete. La tendencia será permitir que las cosas lleguen hasta un nivel de crisis, con la esperanza de que el empleado se comporte como debe, sin que sea necesario informarle en persona. Una vez que comiencen las recriminaciones, el jefe Nueve será implacable y se negará a negociar, a la vez que abandonará el liderazgo. Finalmente se producirá un enfrentamiento, con el Nueve estancado en una posición inflexible y con el empleado Siete todavía ignorante de la gravedad de la situación.

Si ambos son maduros, esta dificultad podría resolverse mediante una reorganización de la responsabilidad. Por ejemplo, los Siete poseen mucho talento para los encuentros y dar la bienvenida a las personas, y no les interesa en gran medida el ocupar la posición de liderazgo. El Siete podría encargarse de las labores de promoción, sin que el Nueve se sienta minado por la ambición profesional del empleado. El Nueve deberá estar dispuesto a dirigir al Siete y a manifestar claramente la forma en que deberán ser representados los proyectos, puesto que el Nueve perseguirá una imagen conservadora y el

Siete girará hacia una imagen más innovadora. Por su parte, el Siete debe aceptar la necesidad del Nueve de ser informado y de controlar todo el seguimiento.

Si el Siete es el jefe, los procedimientos serán confusos e, incluso, contradictorios. El proceso de pensamiento de un Siete puede modificar lo que suena como una promesa definitiva, en una de varias posibles opciones. Para el Nueve, el liderazgo resultará caprichoso y comenzará a sentirse inseguro de su posición. Si el Nueve se siente desvalorizado, se producirá una situación de sabotaje pasivo. El Nueve perderá interés y se retrasará, cumpliendo con los requisitos mínimos de las necesidades del proyecto, dejando cabos sueltos que llamarán la atención del jefe. Existirá una resistencia terca contra cualquier esfuerzo de supervisión, insistirá en trabajar a su propio ritmo y mantendrá un silencio tenso que transmitirá la ira reprimida.

Este problema puede ser evitado si se solicita la opinión del empleado Nueve y se permite que los agravios sean discutidos. Si el Nueve considera que es escuchado, se podrá evitar la postura pasivo-agresiva. Si el Nueve es ignorado, podrá aceptar estoicamente la situación, guardarse los resentimientos y dormirse sobre el timón. Si el jefe Siete es inteligente, el empleado Nueve será colocado a cargo de la programación, la dirección y el tipo de trabajo detallado que al Siete le disgusta realizar. Si el proyecto se encuentra en dificultades, el Nueve podrá ofrecer su apoyo incondicional durante largos períodos. Si el proyecto tiene posibilidades de ser salvado, el Nueve podrá movilizar enormes reservas de energía para un rescate de última hora.

Valores

Los Nueve pueden ofrecer un apoyo firme. La calidad de este apoyo es particular, porque a los Nueve les importa menos lograr que las cosas se realicen a su manera, que intervenir para mantener la paz.

Los Nueve se ven profundamente afectados por la vida de los demás. Pueden escuchar y aceptar a otra persona, sin necesidad de ejercer poder sobre la relación ni de entrometerse en la vida de una persona conflictiva. Son capaces de escuchar y de comprender. Más importante aún, pueden percibir lo que es esencial para la vida de otras personas. Precisamente, por el hecho de haber controlado su propia opinión en función de los deseos de los demás, han sido dotados con la habilidad de identificar lo que es crucial para el bienestar de los demás.

Ambientes Agradables

Para los Nueve, los ambientes agradables incluyen aquellos empleos que dependan de la rutina, el protocolo y los procedimientos conocidos. La burocracia, los empleos que requieran de la supervisión minuciosa de los detalles.

Ambientes Desagradables

Es muy raro encontrar al Nueve en un empleo que haga énfasis en la imagen y que requiera de una constante promoción personal. No se encuentran a gusto en empleos que exijan rápidas modificaciones de procedimiento o en lugares donde se sacrifica la estructura y el detalle en favor de la teoría.

Famosos del Punto Nueve

El Servicio de Correos de Estados Unidos es un renombrado Nueve. Es excelente en cuanto a organización y detalles. Los empleados aplican las normas, retrasándose cuando hay prisa y colocando cortésmente en la puerta el letrero de cerrado a las 2:59 de la tarde, cuando tú vienes corriendo con tu paquete por la acera.

Julia Child • Luciano Pavarotti • Buckminster Fuller Oblamov •
Eisenhower • Alfred Hitchcock • Ringo Starr

Cómo Prestan Atención los Nueve

Cuando los Nueve funcionan "automáticamente", pueden llevar a cabo complicadas tareas sin prestar atención consciente a lo que sus manos y cuerpos estén haciendo. Todos poseemos la habilidad de aprender un oficio y desempeñarlo mecánicamente. Un ejemplo muy corriente es cuando uno se "despierta" al llegar a casa, sin recordar haber conducido hasta allí. Entre los ejemplos también podemos mencionar a las mecanógrafas de alta velocidad, que cuentan que pueden fantasear o pensar en algún problema, a la vez que logran producir montañas de material a 90 palabras por minuto, sin cometer errores.

El truco de las mecanógrafas consiste en mecanografiar sin leer el material. Seleccionan sólo la atención suficiente para desempeñar la mecánica del trabajo, mientras reflexionan acerca de otras cosas. Este estilo de atención podría conocerse como coprocesamiento, una forma de llevar a cabo más de una operación mental a la vez.

Los Nueve explican que su participación en las conversaciones oscila. Un sector de su atención se concentra mecánicamente en lo que se está diciendo, pero simultáneamente, pueden coprocesar otra corriente de pensamiento o sentirse a sí mismos integrándose en lo que suponen que están sintiendo las demás personas. La mayoría de los Nueve describen el coprocesamiento como el desplazamiento entre un objeto de atención y otro.

Por ejemplo, en una conversación, un término podría traer algo a la memoria o despertar sentimientos acerca de la similitud de la presente conversación con algo que ocurrió en el pasado.

Estas distracciones interiores tienen lugar al mismo tiempo que el Nueve es consciente del desarrollo de la conversación. Al igual que el conductor que llega a casa sin recordar haber conducido hasta allí, los Nueve pueden despertar para escucharse a sí mismos proporcionar una respuesta aceptable, habiendo olvidado el tópico de la conversación. Los Nueve dicen que sintonizan su radio mental con dos o tres estaciones, desplazándose entre música clásica, country y rock.

Algunos mediadores describen una versión profunda de la habilidad para el coprocesamiento como el efecto de tener la mente repleta de molinillos. En esta versión, la atención es simultáneamente enfocada en varias cosas, quizás en el diseño de la alfombra, los botones de una manga, una emoción profunda y quizás un par de corrientes de pensamientos. Un Nueve que a los demás parezca ausente y distraído, podría estar trabajando internamente bajo el peso de demasiadas cosas en que pensar.

Debido a que los Nueve están dormidos con respecto a su propia opinión, no buscan habitualmente la información que respalde un curso de acción. Las nuevas situaciones pueden ser percibidas globalmente, de modo que se reconozcan y se puedan describir todos los elementos, pero nada aparenta ser particularmente importante o digno de mención. Esto contrasta con la percepción del Punto Tres, que se concentra en los elementos que respaldan las tareas particulares en una nueva situación. También se distingue de la percepción del Tipo Seis, la cual se desvía hacia las relaciones ocultas entre las personas.

El Nueve es consciente de todos los elementos superficiales y de todas las relaciones que hay bajo la superficie, pero le resulta muy difícil decidir entre los detalles superfluos y los que son importantes y significativos. Los Nueve son conscientes de todo, pero tienen dificultad a la hora de identificar el punto de partida correcto o para discriminar entre los asuntos críticos y los ruidos de fondo. La atención circula libremente entre lo que es esencial en una situación y lo que resulta trivial para la tarea central. La pérdida de una posición personal se ve perpetuada por este hábito de atención. ¿Cómo puede uno decidirse por una posición significativa, si todo aparenta ser igualmente

importante? No existe ninguna sensación de conflicto, puesto que nada se destaca por su importancia en relación con lo demás.

Estilo Intuitivo

De niños, los Nueve se sintieron ignorados y finalmente aprendieron a mantener la unión percibiendo cualidades de los demás dentro de sus propios cuerpos. Cuando su estilo global de prestar atención está enfocado en otras personas, los Nueve pueden encontrarse a sí mismos "siendo" otra persona que les ha influenciado profundamente.

En ocasiones, los Nueve tienen la sensación de que los demás se están apoderando de ellos. Por ejemplo, durante una conversación, podrían perder su propia posición hasta el punto de encontrarse a sí mismos asumiendo las maneras, el tipo de energía e incluso las opiniones de alguien que haya atraído su atención. Los Nueve aparentan percibir a los demás como un todo, asumiendo para sí lo que piensen que algún amigo esté experimentando en su interior.

> Cuando me siento unido a alguien, es como si en la habitación hubiera sólo una persona, en lugar de dos. No existe ninguna separación: me olvido de mí mismo, pero mi cuerpo está lleno de impresiones, las cuales he incorporado quizás porque por momentos estoy siendo mi amigo. Una vez que me siento conectado, no tengo ningún deseo de separarme, ni de retirarme. La experiencia de intimidad más profunda que conozco consiste en estar tan fusionado con lo que mi amigo está sintiendo y a la vez que me esté ocurriendo a mi.

Los Nueve se relacionan con la palabra fusión. Comentan que pueden describir el punto de vista de otra persona mucho mejor que el propio. Describen su fusión como la transformación en otra persona, y sus descripciones propias de cómo se integran suenan sorprendentemente

parecidas a las prácticas de percepción en que se basan las disciplinas de artes marciales. El estilo de un entrenamiento de artes marciales está diseñado para lograr precisamente esa sensación de inseparabilidad que el niño Nueve se esforzaba en conseguir.

> Puedo estar atravesando el Puente Golden Gate y mi atención se verá atraída hacia alguna persona que conduzca su automóvil por el carril contiguo. De repente, comienzo a sentir la forma en que el tipo va sentado al volante y cómo está conduciendo su auto. Y, seguidamente, me encuentro conduciendo igual que él, asumiendo la forma de su cuerpo y maniobrando el automóvil como él, aun cuando para entonces ya se encuentra a veinticinco metros de distancia.

Considere la similitud entre la experiencia de fusión del conductor Nueve y la siguiente declaración, obtenida de un cinturón negro de Aikido de tercer nivel, que es un Seis.

> La integración ocurre a través del vientre. Tú aprendes a ampliar tus percepciones para que incluyan el espacio en torno a tu cuerpo así como percibir lo que invada tu espacio, como si estuvieran dentro de ti mismo. Tú puedes sentir la fuerza y la calidad de los movimientos de la gente y aprender a unirte a éstos y a hacerlos tuyos.

Los Mediadores dicen que a veces pueden sentir lo que se encuentra presente en el cuerpo de otra gente y que cuando están "siendo" otra persona pueden experimentar una sensación física de las enfermedades o de la salud de esa persona, así como tener un conocimiento de las discrepancias entre sus pensamientos y sus sentimientos o entre sus deseos conflictivos. Los Nueve aparentan entender y absorber a los demás como un todo y, con frecuencia, al encontrarse ante la presencia física de alguien que les afecta poderosamente, encuentran dificultades para determinar la fuente de su información. ¿Esta reacción es la tuya o la mía? ¿Siento entusiasmo por un proyecto o estoy

percibiendo tu estímulo? ¿Deseo ir al cine o estoy fusionado con lo que tú quieres hacer? ¿Me siento satisfecho con lo que he hecho o percibo que tú estás contento conmigo? Cuando la otra persona se retira físicamente, la atención de un Nueve tiende a regresar al ser y el Nueve recuerda nuevamente su posición personal. Los Nueve pueden fusionarse con muchas personas a lo largo de un día, pero se sentirán particularmente atraídos hacia la fusión cuando amen o cuando sientan tendencias por la unión debido a la necesidad de alguna persona.

Los Nueve con inclinaciones intuitivas también son capaces de integrarse tomando decisiones compuestas de diversos elementos. El siguiente relato fue proporcionado por un hombre de negocios de San Francisco.

> He sido gerente durante más de veinte años y tomo mis decisiones ya sea analizando el problema en su totalidad, u obteniendo literalmente una lectura corporal de la forma en que siento dentro de mí los factores de la organización. Instalo dentro de mí la sensación de una de las unidades de la organización y procedo a percibir los demás elementos en su contra. En ocasiones, existe una sensación de acoplamiento, pero con frecuencia puedo obtener lecturas bastante complejas, gracias a la percepción de la forma en que se relacionan dentro de mí los diferentes elementos.

La Virtud de la Acción

Para los Nueve la pereza no significa necesariamente pereza física, en el sentido de no mantener un trabajo o de dormir hasta tarde. A menudo los Nueve poseen dos empleos y se enorgullecen de poseer una gran cantidad de energía física. Hacen mucho, pero están bloqueados en su habilidad para percibir un curso de acción correcto y para mantenerse encarrilados, sin distraerse en actividades superfluas.

> Entre mí mismo y lo que verdaderamente deseo hacer, existe un cúmulo de cosas. Mi mente parece una habitación abarrotada de cajas

repletas de informes. Corro entre las pilas de papeles, tratando de hacer un poquito de cada cosa, antes de que una de las pilas me caiga encima. Desde el exterior, parece que no estoy haciendo nada, pero eso se debe a que en el interior estoy corriendo entre demasiadas pilas de un montón de cosas por hacer.

Siempre he sabido que poseo tremendas reservas de energía a mi disposición, puesto que de vez en cuando tengo días en que no existe confusión entre saber lo que tengo que hacer y lograr dedicarme a hacerlo inmediatamente.

Tuve una fabulosa experiencia, al encontrarme fusionado directamente con la acción durante un accidente increíble, en que una roca cayó a la carretera justo después que habíamos pasado por ahí.

Sabía que algún automóvil tomaría esa misma curva y se estrellaría contra la roca y, sin pensar en lo que iba a hacer, me bajé del coche, corrí a toda velocidad hasta la roca y la empujé fuera del camino.

Yo no habría podido mover algo tan pesado de ninguna manera y, sin embargo, sucedió. Ese incidente representa uno de los momentos decisivos de mi vida, porque en medio de mi desesperación, la roca y yo éramos uno y lo único que tuve que hacer fue empujarme a mí mismo.

El Amor como una Cualidad de la Mente Superior

Los Nueve tienden a absorber la identidad del grupo, del ambiente o de las personas importantes con quienes se relacionan. A un nivel psicológico, existe la necesidad de identificarse con los deseos de los demás, como forma de verse incluidos y como compensación por olvidar prestarle atención al propio ser. Sin un grupo o pareja con quien relacionarse, los Nueve experimentan su propia anestesia interna y describen una sensación de "¿Para qué? Si tan sólo es para mi mismo, la vida carece de significado".

Si el Nueve desarrolla una relación, motivado por el deseo de fusionar la atención con una pareja ideal, que luego se convertirá en la razón de su existencia, la cualidad mental superior del amor no está presente en esa relación. Los Nueve pueden fusionarse y asumir la vida de su pareja como si fuera la propia, pero lo real es: "por favor, no te separes de mí y yo no me opondré a ti". Debido a que cuando está enamorado el Nueve puede fusionarse completamente, también es vulnerable a terribles sentimientos de celos y de desesperación, como si su propio ser se viese amenazado por la pérdida de alguien que es percibido como parte de sí mismo.

En su aspecto superior, el amor tiene menos relación con una respuesta emocional que con una ubicación específica de atención, que requiere de un punto de referencia dentro del ser, desde el cual pueda incluirse a la persona amada. La tarea consiste en aprender a diferenciar entre la pérdida de un punto de referencia personal, esto es, que los deseos y los sentimientos de los demás se adueñen del ser, y sentirse capaz de percibir la condición de los demás, y a la vez permanecer consciente del ser. Los Nueve tienen potencial para amar incondicionalmente, en el sentido de que tienen el hábito de toda una vida de percibir a los demás por medio de sus propios cuerpos. Su hábito consiste en sentir a los demás dentro de sí, sin el deseo de controlarlos o de modificarlos.

Subtipos

Los subtipos psicológicos representan las preocupaciones desarrolladas por los Mediadores durante su infancia, como forma de sustituir los deseos reales con sucedáneos compensatorios. El reemplazo amortigua un renacimiento de la ansiedad que experimentaba el niño cuando sus deseos personales eran ignorados por los adultos, cuyas prioridades eran otras.

La Unión en las Relaciones de Uno a Uno

Para los Nueve, la unión es el deseo de fusionarse por completo con su pareja. Es preocupación también puede ampliarse a un deseo de unirse con lo divino.

> Cuando conozco a alguien, tengo la sensación de reconocer varios impulsos a la vez. Me siento tan incorporado a todos los niveles de lo que dice y a todas las maneras en que sus diferentes partes reaccionan, que las palabras en sí parecen prácticamente intranscendentes.
>
> En las relaciones íntimas, la sensación de unión con mi esposo ha llegado a ser tan intensa, que siento las recompensas por mis logros a través de él. Por mí misma, estoy anestesiada en relación a disfrutar lo que hago, sin embargo, puedo percibir sus reacciones dentro de mi y cuando se siente bien por mí, puedo identificar mi propio placer a través del suyo.

Participación en los Grupos Sociales

Los Nueve o bien sienten total aversión a unirse a los grupos, o gustan de pasar tiempo en grupos sociales, tales como clubes de actividades especiales, así como con amigos.

Existe atracción hacia la energía generada por la gente que hace algo e grupo, la cual proporciona una diversión agradable, pero también proporciona u constante trasfondo de energía que el Nueve puede tomar y dejar. He aquí una declaración de un Nueve que gusta de participar en estos grupos.

> De niño, fui campeón de bolos. Organicé campeonatos casi todas las noches y me mantenía activo en ellos constantemente. Sin embargo, resulta interesante que aunque practicaba todas las semanas durante horas para perfeccionar mi estilo, sentía menos estímulo con las victorias que con la camaradería y la sensación de ser arrastrado por el entusiasmo de los equipos.

El Apetito en el Área del Instinto de Conservación

Los Nueve poseen el hábito de sustituir los deseos básicos con sucedáneos superfluos, tales como exceso de comida, de televisión, demasiadas novelas o aficiones complicadas. El apetito también se extiende hasta la recopilación de voluminosas cantidades de información acerca de un interés secundario.

> Estaba escribiendo un artículo que iba a publicar, lo cual para mi era de suma importancia. El escritorio donde estaba la máquina de escribir daba hacia nuestro jardín, lo cual desató una cadena de acontecimientos incontrolables. Cuando me sentaba a trabajar, me sentía atraído por la necesidad de una vista que me hiciera concentrarme, por lo cual compré libros de jardinería, dibujé detallados mapas de estaciones fin de lograr una constante rotación de color y organicé un comité vecinal para comprar plantas y arbusto colectivamente. Me dediqué a sembrar y llené todo el jardín de plantas, perdiendo tres meses que hubiera podido dedicar a mi artículo.

Lo que Ayuda a Evolucionar a los Nueve

Los Mediadores necesitan reconocer cuando comienzan a anestesiarse. En este contexto, la anestesia significa la desviación de la atención de una prioridad personal genuina, hacia un pensamiento obsesivo o una actividad superflua. Los Nueve a menudo inician una terapia o prácticas de meditación debido a que han perdido el contacto con los compromisos importantes o han atravesado por un violento período de abuso de sustancias. Las imágenes típicas incluyen la depresión, a medida que las actividades superfluas se detienen, y la presencia otra vez de la ira. Los Nueve deben ser conscientes de su habilidad para actuar por hábito, mientras se encuentran anestesiados. Un Nueve adormecido puede seleccionar la cantidad de atención justa para aparentar estar perfectamente presente en una conversación o en la hora de

terapia, a la vez que está difuminando lo que escucha.

Como animales de costumbre, los Nueve tienden a asumir la coloración del ambiente en el cual se encuentran. La transformación puede producirse más fácilmente si se cambia de ambiente y se realizan esfuerzos mesurados y metódicos para crear nuevos hábitos. Al estar ansiosos por una identidad, los Nueve responden muy bien a sistemas de apoyo estructurado, como por ejemplo un programa que se reafirma con evidencias tangibles de éxito y el entusiasmo de los amigos. El apoyo deberá ser incondicional, a fin de evitar el problema de obedecer o desobedecer a los demás. Los Nueve se pueden ayudar a sí mismos al:

• Encontrar formas de obtener la estima de los demás por una posición personal y el establecimiento de una estructura para conseguir la posición.

• Notar cuando otra persona se convierte en el punto de referencia de algún asunto."¿Estoy o no de acuerdo con ella?"

• Notar cuando la obsesión acerca de los pros y los contras de una decisión reemplaza los verdaderos sentimientos y deseos.

• Utilizar estratégicamente las fechas límites y la estructuración de los proyectos como una forma de mantenerse concentrado en los objetivos.

• Reconocer cuando las opiniones personales están siendo reprimidas.

• Expresar las opiniones propias.

• Aprender a terminar los proyectos sin desviarse hacia otras cosas.

• Concentrarse en los sentimientos que preceden a la desviación de la atención hacia sustitutos superfluos, tales como la comida o la televisión. Observar los sentimientos a medida que se presenten, en lugar de tratar de reemplazarlos.

• Pedir alternativas. Los Nueve son más conscientes de lo que no desean y

pueden decidir sus preferencias mediante un proceso de eliminación.

• La práctica de asumir la posición de los demás y luego, practicar la propia, como si fuera la de otra persona.

• Aprender a establecer límites de tiempo y dedicación cuando la atención se desvíe hacia lo superfluo.

• Concentrarse en el siguiente paso inmediato, en lugar de en el objetivo final. El objetivo final parecerá demasiado grande para manejarlo.

• Ser consciente de la propia testarudez al ser presionado.

• Expresar la ira a través de la imaginación. Hacerse la idea de estar diciendo o haciendo lo peor, hasta que carga de ira.

Lo que los Nueve Deben Saber

A medida que se retira la atención de lo superfluo, los Nueve tienen reacciones tales como las que aparecen descritas a continuación. En lugar de considerarlas simplemente como neuróticas, pueden ser observadas como indicios de progreso en el camino de la transformación. A medida que las prioridades se materializan, la ira que ha sido expresada de forma pasivo-agresiva, como terquedad o lentitud, surgirá a la superficie. La ira simboliza la energía del cambio y puede ser cultivada para establecer claramente una posición personal.

• Sentimientos de dependencia de las fuentes de ayuda y resistencia a separarse.

• Recriminación. Haber estado tan integrados a los deseos de los demás, que "es culpa suya" que todo haya salido mal.

• Comportamiento obstinado. Sensación de estar siendo presionados por

los demás. Resistencia a discutir asuntos con carga emocional pesada. No actuar, forzando a los demás a dar el primer paso.

• Entusiasmo por nuevos compromisos que consuman tiempo y energía.

• Desunión. Atender y desatender conversaciones, pensando en varias cosas a la ez.

• Necesidad de discriminar entre objetivos reales y el hábito de establecer rutinas y actuar mecánicamente.

• Necesidad de discriminar entre las decisiones reales y la tendencia a permitir • que la atención se ocupe obsesivamente de asuntos triviales.

• Anestesiarse. Esperar hasta que la otra gente se vaya en lugar de encararse con ella. Mantener silencio durante las conversaciones difíciles, en lugar de expresar una opinión. Deseo de que los puntos negativos no expresados se mantengan en silencio.

• Negarse a acoplar todas las piezas que exigirían una posición definida. Necesidad de información adicional, esperar una explicación, buscar algún tipo de acción dilatoria, con la esperanza de que el problema desaparezca.

• Tener la idea de que el trabajo ya ha sido realizado, una vez que se ha alcanzado una prioridad mental. Juzgarse a sí mismo conforme a su potencial, y a los demás conforme a sus acciones.

• Dejar cabos sueltos en el trabajo. Sentimientos de irritación y resistencia a ser cuidadoso. Producción mínima.

• Sensación de que las tareas más simples constituyen cargas abrumadoras que resultan muy difíciles de iniciar. Hay demasiadas cosas por hacer. ¿De dónde se obtendrá la energía para hacerlo todo? Las tareas requieren de demasiado esfuezo, lo cual conduce a:

• Sensibilidad extrema en cuanto a que los esfuerzos sean ignorados,

criticados, no tenidos en cuenta.

• Miedo a los riesgos y a los cambios. Creencia de que los cambios provocarán aún más sufrimiento. Desviación de la atención del propio ser, introduciendo divergencias en la conversación, contar largas historias acerca de sí mismo y repetir las experiencias pasadas.

APÉNDICE:

INVESTIGACIÓN EMPÍRICA ACERCA DEL ENEAGRAMA

Desde hace poco tiempo se ha iniciado el estudio empírico de la tipología del Eneagrama, sobre la base de las descripciones publicadas acerca de la teoría del Eneagrama (1-3.) En esta área, los estudios son útiles en la medida en que los resultados de las investigaciones integren la teoría del Eneagrama con los conceptos occidentales de la personalidad. En la actualidad, la investigación se concentra en la estabilidad del tipo del Eneagrama a lo largo del tiempo y su relación con otras teorías de la personalidad. Adicionalmente, los investigadores están desarrollando instrumentos para la evaluación de la personalidad, que podrían predecir los tipos del Eneagrama de manera fiable y válida.

Investigación Inicial acerca del Eneagrama

Un programa inicial de investigación, realizado por Wagner y Walker, (4,5) estudió a 390 adultos que conocían el sistema del Eneagrama. La mayoría de los sujetos eran miembros de varias congregaciones religiosas de la Iglesia Católica Romana en la zona del Oeste Medio de Estados Unidos.

A fin de evaluar la estabilidad de los tipos del Eneagrama a lo largo del tiempo, los sujetos fueron contactados y se les solicitó que describiesen la autodeterminación de su punto del Eneagrama, originalmente y en el presente.

El lapso transcurrido desde que por primera vez aprendieron el sistema del Eneagrama, hasta que se llevó a cabo la encuesta, osciló entre tres meses y nueve años. Las personas que contestaron estuvieron en un 85% de acuerdo acerca de su tipo en el pasado y en el presente.

Estos sujetos también completaron el Indicador de Tipos de Myers-Briggs (MBTI) y la Escala de Autoinforme de Millon-Illinois, así como también un inventario experimental del Eneagrama a diversos niveles, antes, durante y después del aprendizaje del Eneagrama. El MBTI, basado en los tipos de personalidad Jungianos, está diseñado para evaluar los patrones de actitudes, premisas y acciones en las dimensiones de introversión-extroversión, pensamiento-sentimiento, sensibilidad-intuición y juicio-percepción de la personalidad. La escala de Autoinforme de Millón-Illinois está diseñada para evaluar los patrones de personalidad organizados en ocho estilos de personalidad. Wagner observa que las formulaciones del desarrollo de la personalidad, realizadas por Millón "son paralelas a la concepción del desarrollo de las fijaciones del ego" en la tipología del Eneagrama.

Wagner descubrió diferencias considerables entre los grupos de puntos del Eneagrama de las escalas Myers-Briggs y Millón y resumió los patrones descriptivos, según se indica a continuación

Cuadro 1. Comparación de las correlaciones positivas entre los estilos de Eneagrama. los patrones de la personalidad de Millón y las preferencias de Myers-Briggs (de Gagnery Walker, 1983)

A los sujetos también se les sometió al Inventario de Personalidad del Eneagrama de Wagner, compuesto de 135 elementos (15 para cada tipo). Los sujetos indicaban el nivel de acuerdo o de desacuerdo. En dos de las ocasiones en que se presentó el inventario, antes y después del entrenamiento, Wagner descubrió que el tipo del Eneagrama guardaba una importante relación con las puntuaciones en el inventario. Las conclusiones de Wagner sugieren que la

prueba objetiva puede predecir el tipo con una exactitud superior a la lograda por simple azar, y que el aprendizaje de la teoría del Eneagrama aumentó la validez de la prueba.

El estudio de Wagner contribuyó a la delineación de la teoría del Eneagrama, mediante la evaluación de la tipología frente a otros dos enfoques tipológicos en una muestra relativamente mayor. Adicionalmente, sus esfuerzos para desarrollar una evaluación objetiva de tipos del Eneagrama deberían promover estudios conducentes a la determinación de la fiabilidad y generalización del tipo, su descripción y diferenciación y predicción del tipo en una forma simplificada y válida.

Nuestro Programa de Investigación Actual

También hemos llevado a cabo investigaciones con 172 sujetos adultos, estudiantes del Centro para; la Investigación y el Entrenamiento de la Intuición. En el momento de la evaluación, todos habían determinado su tipo del Eneagrama desde hacía un mes y varios años antes de la prueba, y el 47% de ellos había sido consciente de su tipo durante menos de un año. El tamaño del grupo del Eneagrama variaba de en diez sujetos, identificados como punto Tres, hasta treinta y cinco sujetos, identificados como punto Nueve Los datos estadísticos del grupo indicaron que en nuestra muestra no existían asociaciones significativas entre el conocimiento del Eneagrama, el sexo, el rango profesional y el tipo del Eneagrama.

Para evaluar las diferencias de personalidad entre los tipos del Eneagrama, seleccionamos el ME (al igual que hizo Wagner) y el Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota (MMPQ. El MM constituye el índice de personalidad más ampliamente estudiado, pero no ha sido estudiado antes en relación con el Eneagrama. Las diez escalas clínicas del MMPI evalúan las principales categorías de comportamiento patológico, incluyendo hipocondría, depresión, histeria, desviación psicopática, identificad sexual, paranoia, obsesión y compulsión, esquizofrenia, hipomanía e introversión

social. Además, MMPI contiene disposiciones para la evaluación de actitudes al someterse a las pruebas, tales como consistencia, conveniencia social y patología de simulación.

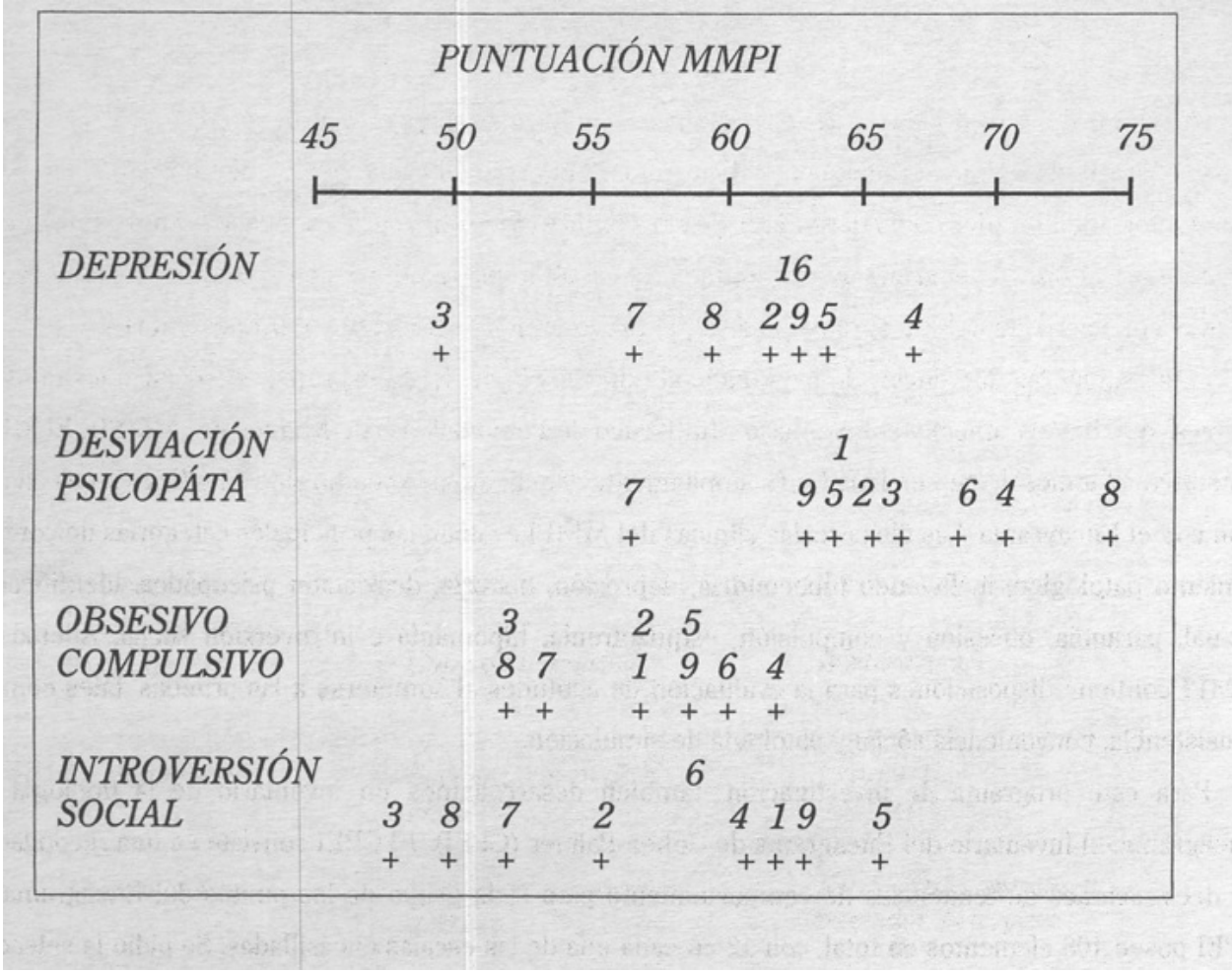
Para este programa de investigación, también desarrollamos un inventario de la tipología (Eneagrama, el Inventario del Eneagrama de Cohén-Palmer (CPED. El CPEI consiste en una recopilad de declaraciones de tendencias de comportamiento para cada grupo de los puntos del Eneagrama. El CPEI posee 108 elementos en total, con 12 en cada una de las escalas encasilladas. Se pidió la selección de una respuesta en series de dicotomías para las declaraciones descriptivas, como por ejemplo "como *yo*" o "no como yo". Formamos la hipótesis de que la escala más alta de puntuación predeciría el tipo del Eneagrama del sujeto (el cual había sido determinado antes de que se le administrara el inventario).

Resultados: MPPI

Utilizando análisis unidireccionales de las variaciones y comparaciones post hoc, encontramos importantes diferencias entre grupos del Eneagrama en cuatro de las escalas clínicas del MMPI: depresión, desviación psicopática, psicastenia (obsesión-compulsión) e introversión social. Las puntuaciones promedio para cada uno de los grupos aparecen en la Figura 1.

Como se puede observar en la escala de la depresión, el Grupo Cuatro mostró la puntuación promedio más elevada, la cual fue significativamente más alta que la del Grupo Siete o la del Grupo Tres ($p<.002$). El Grupo Tres mostró la más baja puntuación promedio, con los Grupo Cuatro, Cinco, Se Nueve, Dos y Uno logrando puntuaciones significativamente más altas que el Grupo Tres. Esta conclusión es razonable, considerando la tendencia del punto Tres a negar las respuestas emocionales y la tendencia del Grupo Cuatro hacia el comportamiento descriptivo de su título original, el Romántico.

Figura 1. Puntuaciones-T Promedio en el MMPI de los grupos de los puntos del Eneagrama.



Las diferencias significativas entre los grupos en las escalas de desviación psicopática ($p<.006$) fueron encontradas entre el Grupo Ocho, con la más alta puntuación promedio y en los Grupos Siete, Nueve y Uno. El Grupo Siete mostró la más baja puntuación promedio, significativamente menor que las puntuaciones de los grupos Dos, Seis y Cuatro. Se considera que la dimensión fundamental de esta escala es la confirmación de los comportamientos "enérgicos, emprendedores, aventureros y sociales" como contrapartidas

positivas y los comportamientos “hostiles, manipuladores, impulsivos y antisociales” como contrapartidas negativas (10). Esta conclusión es plausible, considerando la tendencia del punto Ocho a ser sumamente asertivo y la tendencia del punto Siete a intentar mantener la aceptación social.

También se encontraron diferencias significativas ($p<.03$) en la escala de la psicastenia (obsesivo-compulsivo) . Se piensa que esta escala refleja ansiedad, generalmente de naturaleza prolongada (11) y que evalúa “la incapacidad de una persona para resistirse a acciones o pensamientos específicos, sin importar su naturaleza inadaptable... enfoca miedos anormales, autocrítica, dificultades para lograr la concentración y sentimientos de culpa.” (12) El Grupo Cuatro mostró la más alta puntuación promedio y se distinguió significativamente de los Grupos Tres y Ocho. El Grupo Tres poseía la más baja puntuación promedio y se distinguía de forma significativa de los Grupos Cuatro, Cinco y Seis. Estas conclusiones podrían sugerir una tendencia relativa hacia el comportamiento ritual entre los tipos del grupo Cuatro y una mayor tendencia, entre los tipos del punto Tres, hacia la flexibilidad en el comportamiento. Ambos conceptos coincide los rasgos principales de estos puntos del Eneagrama.

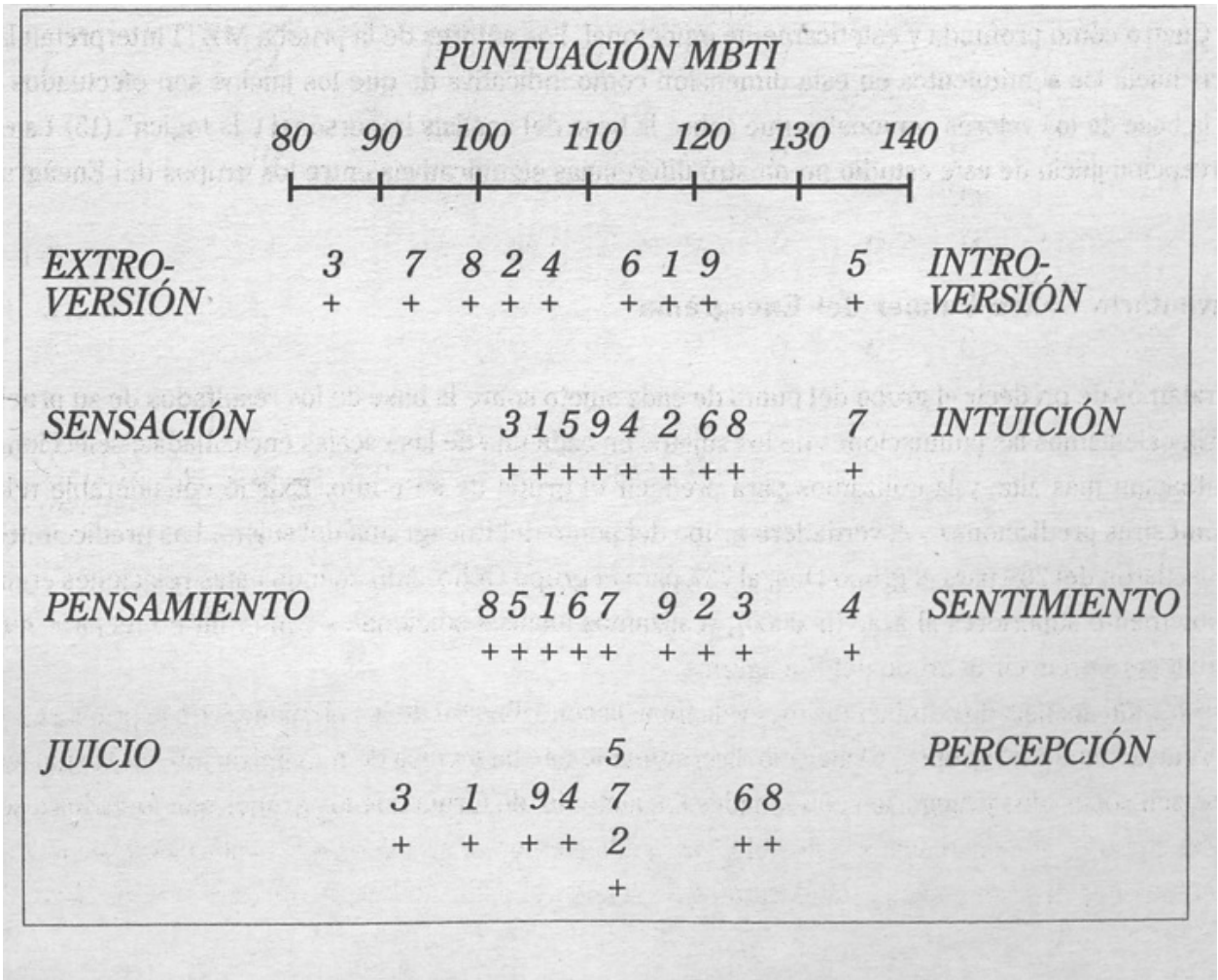
En la escala de introversión social ($p<0000$) se encontraron diferencias sumamente significativa el grupo Cinco mostrando la más alta puntuación promedio y distinguiéndose significativamente de lo pos Tres, Ocho, Siete, Dos y Seis. El grupo Tres mostró la más baja puntuación promedio, significa mente inferior a las de los grupos Dos, Seis, Cuatro, Uno, Nueve y Cinco. En esta escala, los elementos se concentran en asuntos de intranquilidad en situaciones sociales, inseguridades, preocupaciones y fe participación social. Mientras más alta era la escala, mayor era la preferencia de la persona por la soledad; mientras más baja era la escala, mayor era la búsqueda del contacto social por parte del individuo. Se considera que la dimensión fundamental afirmada en la escala de introversión social es la autonomía.

Resultados: MBTI

Utilizando el análisis de variación unidireccional, también encontramos diferencias significativas los grupos del Eneagrama en las escalas de extroversión-introversión, sensación-intuición y sentimiento pensamiento. La Figura 2 ilustra las puntuaciones promedio de los nueve grupos del Eneagrama. Cabe donar que, para los individuos, se interpreta una escala de 100 como "ninguna preferencia clara" en una dimensión.

Figura 2. Actuación de los grupos del Eneagrama

Puntuación Promedio MBTI.



En la escala de extroversión-introvisión, los diferentes puntos del Eneagrama quedaron bien separados.

Tal como se podría predecir, de acuerdo con el conocimiento del Eneagrama, los puntos Tres, Siete, Ocho y Dos mostraban la mayor distribución hacia la extroversión, y los puntos Cinco, Nueve, Uno y Seis, hacia la introversión. Estadísticamente, existieron diferencias significativas entre el punto Cinco y los demás puntos; él punto Nueve y los puntos Tres, Siete, Ocho y Cuatro; el punto Uno y los puntos Tres y Siete; el punto Seis y los puntos Tres y Siete; y el punto Cuatro y el punto Uno. La interpretación clínica realizada por los autores de la prueba sugiere que los extrovertidos "se relacionan más fácilmente con el mundo exterior de las personas y las cosas, que con el mundo interior de las ideas". Como contraste, los introvertidos "se relacionan más fácilmente con el mundo interior de las ideas que con el mundo exterior de las personas y las cosas." (13) Las conclusiones de la escala de la extroversión-introversión respaldan las conclusiones de la escala de la introversión social del MMPI, en el cual el Grupo Cinco mostraba la más alta puntuación promedio y el Grupo Tres, la más baja.

En la escala de sensación-intuición, los diferentes grupos de puntos del Eneagrama lograron una puntuación más similar entre sí y todos mostraron una distribución considerable hacia el aspecto de intuición de la escala. Esta preferencia hacia la intuición a través de toda la muestra es plausible y podría ser específica. de esta muestra, teniendo en cuenta que, previamente, los sujetos habían demostrado su interés en la intuición mediante su unión con el Centro para la Investigación y Entrenamiento de la Intuición. Los puntos Siete, Ocho y Seis se distribuyeron básicamente hacia el aspecto de la sensación "preferirían trabajar con hechos establecidos, en lugar de tratar de descubrir posibilidades y relaciones", y aquellos cuya puntuación se distribuía hacía la intuición "preferirían tratar de descubrir posibilidades y relaciones, en lugar de trabajar con hechos establecidos.(14).

En la escala de pensamiento-sentimiento, los grupos Ocho, Cinco, Uno,

Seis y Siete se distribuyeron mayormente hacia el extremo del sentimiento. La conclusión es plausible, considerando la descripción del punto Cuatro como profunda y estéticamente emocional Los autores de la prueba MBTI interpretan la preferencia hacia los sentimientos en esta dimensión como indicativa de que los juicios son efectuados "más sobre la base de los valores personales que sobre la base del análisis impersonal y la lógica". (15) La escala de percepción-juicio de este estudio no mostró diferencias significativas entre los grupos del Eneagrama.

El Inventario Cohén-Palmer del Eneagrama

Tratamos de predecir el grupo del punto de cada sujeto sobre la base de los resultados de su prueba en el CPEI; calculamos las puntuaciones de los sujetos en cada una de las escalas encasilladas; seleccionamos la puntuación más alta; y la utilizamos para predecir el grupo de su punto. Existió considerable relación entre nuestras predicciones y el verdadero grupo del punto del Eneagrama del sujeto. Las predicciones con éxito oscilaron del 26% para el grupo Dos, al 72% para él grupo Ocho. Aun cuando estas relaciones eran considerablemente superiores al azar ($p<0000$), realizamos análisis adicionales con el fin de mejorar nuestra habilidad para predecir el grupo del Eneagrama.

Utilizando análisis discriminantorios, evaluamos la contribución de los elementos de la prueba CPEI en diferenciación de los grupos. El análisis discriminante es una técnica de maximización, en la cual los elementos son sopesados y luego son combinados linealmente, de forma que los grupos son forzados a ser tan distintos como estadísticamente sea posible. Para cada elemento, se calculan los valores o los coeficientes de las funciones discriminantes estandarizadas, indicando el poder del elemento para la separación de los grupos. Utilizando la valoración de estos elementos, logramos reclasificar el 97% de los sujetos dentro de sus grupos correctos en el Eneagrama. Se requiere investigación adicional, utilizando el CPEI a fin di mar la precisión de los valores asignados a los elementos de la prueba en este

análisis discrimina

Mediante la evaluación de nuevas muestras, utilizando el CPEI y calificando las pruebas con puntuaciones valoradas, podemos determinar la pertinencia de los elementos del CPEI para discriminar entre los del Eneagrama y para predecir el tipo. En este proceso de evaluación planeamos someter a pruebas a grupos múltiples.

Figura 3. Predicción del Grupo del Eneagrama, en base al Análisis Discriminatorio.

GRUPO REAL	*N. DE CASOS	GRUPO AFIRMADO 1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	16	16 100%	0	0	0	0	0	0	0	0
2	15	0	15 100%	0	0	0	0	0	0	0
3	9	0	0	9 100%	0	0	0	0	0	0
4	11	1 9%	0	0	10 91%	0	0	0	0	0
5	15	0	0	0	0	15 100%	0	0	0	0
6	24	0	0	0	0	0	22 92%	0	1 4%	0
7	10	1 10%	0	0	0	0	0	9 90%	0	0
8	11	0	0	0	0	0	0	0	11 100%	0
9	27	0	0	0	0	0	0	0	0	27 100%

**N-132. Los casos sobre los que se han perdido valores se kan eliminado como parte del análisis.*

Examen

Nuestro programa de estudios confirma de forma parcial las conclusiones de Wagner, de que los tipos del Eneagrama difieren significativamente en las dimensiones evaluadas por el MBTI. Nuestras conclusiones fueron similares a las cuatro de Wagner, salvo algunas excepciones importantes. Primero, a pesar de que descubrimos tendencias similares, al usar la técnica de análisis de

variación, no encontramos diferencias significativas entre los grupos en la escala de juicio-percepción. Wagner, encontró una correlación significativa entre el área de juicio y los puntos Uno y Tres, y entre la percepción y los puntos Ocho y Nueve. Además, aquellos sujetos de Wagner identificados como puntos Dos y Ocho exhibieron una preferencia por la extraversión, los sujetos del punto Dos y del punto Ocho de nuestra muestra, como grupo, indicaron una ligera preferencia por la introversión. Finalmente, en el estudio de Wagner, el estar asociado en el grupo del punto Cinco estuvo correlacionado de forma significativa con una preferencia por el pensamiento, pero los sujetos de nuestra muestra no indicaron ninguna preferencia clara ni por el pensamiento ni por el sentimiento.

La discrepancia de estas conclusiones sugiere que el comportamiento del punto Dos y del punto Ocho podría inclinarse hacia la introversión o extraversión; y que el punto Cinco podría inclinarse hacia el pensamiento o el sentimiento. Estas conclusiones podrían corresponder exclusivamente a las muestras de Wagner y a las nuestras, o podrían ser influenciadas por el tipo de análisis estadístico utilizado. Por consiguiente, se requiere de una investigación adicional para replicar estos hallazgos y aclarar las diferencias.

Nuestro estudio del MMPI produjo nuevos hallazgos que son plausibles, considerando las descripciones existentes de las características de los puntos del Eneagrama. El grupo Cuatro del Eneagrama obtuvo una puntuación elevada en la escala de la depresión, mientras que el Tres obtuvo una puntuación baja; en la escala de la desviación psicopática, el Ocho mostró una puntuación elevada, mientras que el grupo Tres mostró una puntuación baja; el Cuatro estuvo elevado en la escala obsesión-compulsión; y el Cinco obtuvo una puntuación alta en la introversión social, mientras que el grupo Tres obtuvo una puntuación baja.

Finalmente, las actividades de desarrollo de nuestra prueba son sumamente alentadoras, al considerarlas en combinación con las de Wagner. El desarrollo de un instrumento de evaluación del Eneagrama, que sea válido y fiable, es posible y útil. Nuestra investigación futura incluirá la validación del CPEI utilizando nuevas muestras.

Notas del Apéndice

1. J. Lilly,"The Arica Training", en C. Tart, ed. *Transpersonal Psychologies* (Nueva York: Harper & Row, 1975).

2.J.G Bennet, *Enneagram Studies*
(York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc,1983).

3.J.P Wagner, "A Descriptive Realiability and Validity Study of the Enneagram Personality Typology" (Tesis Doctoral, Universidad de Loyola en Chicago, 1981) *Dissertation Abstraéis International*, 41, 1981, 4664A. Microfilm universitario No.8109973.

4.J.P. Wagner y R.E. Walker, "Reliability and Validity Study of a Sufi Personality Typoloy: The Enneagram," *ournal of ClinicalPsychology* 39(5) (Sept. 1983).

5.1. Myers y K. Briggs, Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type *Indicator* (Palo Alto, Calif: Consulting Psichologists Press, 1985).

6. T.Millon, *The Millón Self-Report Inventory* (Philadelphia: Saunders,1974).

7. Marlene Cresci Cohén, Helen Palmer y Martin Stuart Cohén, *Empirical Comparison of the Enneagram Personality Types.* En preparación, 1987.

8. Wagner, "Enneagram Personality Tipology", 145.

9. J. Kunce y W. Anderson, "Normaüzing the *MMPI", Journal of Clinical Psychology*
32 (1976): 776-780

10. R.I.. Greene. *The MMPI: An Interpretive Manual* (New York: Grune and Stralton, 1980).

11. J. Duckworth y W. Anderson. *MMPI Merpretation Manual for Counselors and Chniaans* (3" ed (Muncie, Ind.: Accelerated Development Press, 1986), 189.

12. Greene, *The MMPI: An Interpretive Manual,* 99.

13.Myers y Briggs, *Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicato* (Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1985).

14.Ibíd., 54.

15.Ibíd., 54.

NOTAS

Capítulo 1

1. Nos consideramos como una estructura cohesionada de pensamientos, sentimientos y recuerdos corporales, así como otras identificaciones que surgieron en la infancia. El conjunto de estas identificaciones forma un autoconcepto que en las enseñanzas espirituales a veces se conoce como personalidad falsa, y más frecuentemente como ego. Una vez formado, el ego se convierte en lo que consideramos el sí mismo, puesto que no tenemos acceso a otros estados no-egoicos de consciencia.

Un maestro sufi contemporáneo, A. H. Almaas, lleva a cabo esta distinción entre el concepto freudiano de ego y el ego de la tradición espiritual.

El ego freudiano tiene las funciones de percepción, movilidad, prueba de realidad etc. Dichas funciones no se incluyen en el término ego tal como se utiliza en la literatura del trabajo espiritual [y de Gurdjieff]. Este último ego connota básicamente la identificación del individuo que se da el sentido de sí mismo o identidad.

La psicología del ego psicoanalítica, y en particular su teoría de las relaciones de objeto, ha formulado de un modo muy útil el modo en que se desarrolla este sentido del sí mismo o ego-identidad. Fundamentalmente, lo que se denomina autoimagen se desarrolla mediante la organización de las experiencias infantiles del individuo desde pequeñas unidades a unas más amplias y comprensibles. Lo que se produce normalmente con el desarrollo de la representación del objeto.

A H. Almaas, *Essence, The Diamond Approach to Inner Realization* (York Beach, ME: Samuel Weiser, 1986), 43.

2. *Diagnostic and Staíistical Manual (Third Edition-Revised),* (Washington, DC: American Psychiatric Association, 1987). Este recuento detallado de

funciones mentales trastornadas es una referencia estandard para los profesionales de la salud. Se utiliza a nivel nacional para cuestiones relacionadas con seguros.

3. Las correlaciones entre el Eneagrama y el Árbol de la Vida de la Cabala aparecen en la obra de James Webb "Sources of the System," *The Harmonious Circle* (New York: G. P. Putman's Sons, 1980).

4.Webster define la consciencia como un darse cuenta (le que algo que sucedió o existe, o sucede o existe. El sistema del Eneagrama implica que existen distintos ordenes de conciencia en los que uno puede ser consciente de acontecimientos no-históricos y no-presentes. La obra clásica para definir los estados de consciencia es la de Charles Tart, States of Consciousness (El Cerrito, CA: Psychological Processes, 1983), publicada originalmente en 1975. Otro buen tratamiento de los niveles de consciencia desde el punto de vista de Gurdjieff puede hallarse en la obra de Charles Tart, Waking Up (Boston: Shambhala, 1986).

Las prácticas de autoobservación y autorecuerdo se describen en Waking Up de Charles Tart (Boston: Shambala, 1986).

P. D. Oupensky, In Search of the Miraculous (New York: Harcourt, Brace & World, Inc., 1949), 294.

Los objetos normales de atención de la conciencia ordinaria son sensaciones físicas, emociones, y pensamientos, recuerdos, planes, y fantasías (también denominadas imágenes guiadas o ensueños).

G. I. Gurdjieff, Life Is Real Only Then, When "I Am" (New York: E. P. Dutton, 1975), 51.

Kenneth Walker, Venture with Ideas (New York: Pellegrini and Cudahy, 1952), 152.

Kenneth Walker, Venture with Ideas: Meetings with Gurdjieff and Oupensky (New York: Pellegrini y Cudahy, 1952), 183.

Oupensky, In Search of the Miracoulous, 155.

Kenneth Walker, Gurdjieff, A Study of His Teaching (London: Unwin Paperbacks, 1979), 96.

Walker, Venture With Ideas, 114.

Véase nota 1 del capítulo 1. Hemos de añadir que las prácticas que desarrollan la rememoración de las cualidades esenciales pueden tener un efecto desintegrador sobre la personalidad. Por lo tanto es importante vigilar que la personalidad permanezca alineada con el acceso a la esencia. Esta función integradora se maneja mejor a través de la terapia apropiada.

A. H. Almaas establece una clara distinción entre las vías de combinar las relaciones entre la personalidad y la esencia. En Essence, The Diamond Approach to Inner Realization, (York Beach, ME: Samuel Weiser, Inc., 1986), 78, dice: Alguno de estos sistemas basan su método en el contraste entre esencia y personalidad, y la tarea consiste en liberar la esencia como un todo, de la personalidad como un todo... Algunos sistemas no prestan ninguna atención a la esencia; contemplan la personalidad como una barrera a la libertad y la causa del sufrimiento, y trabajan para disolver esta estrechez... Algunos sistemas se basan en un único aspecto de la esencia, la cual se acentúa y se contempla como la verdad o la única realidad, ignorando otros aspectos.

Jan Cox, Dialogues of Gurdjieff: Vol. 1 (Stone Mountain, GA: Chan Shal Imi Society Press, 1976) 169.

Ouspensky, In Search of the Miraculous, 267.

P.D. Ouspensky, A Further Record: Extracts from Meetings, 1928-1945 (London: Arkana Paperbacks, 1986), 246.

C. S. Nott, Journey Through This World: The Second Journal of a Pupil (New York: Samuel Weiser, Inc., 1969), 87.

Capítulo 2

Véase nota 7 del capítulo 1

La atención puede considerarse organizada ya sea consciente o inconscientemente. Cuando la atención puede concentrarse y desplazarse voluntariamente, está bajo control consciente. La atención también puede organizarse inconscientemente para incluir información segura y excluir la poco sana.

Hará es la palabra japonesa para el centro del vientre, localizado entre el ombligo y el hueso púbico. Se identifica el mismo centro en todos los entrenamientos místicos, sea cual sea la cultura en ' que éstos se organizan. Al equivalente sufí del *Hará* Oscar Ichazo lo denominaba punto Kath.

La práctica de apertura sensible consiste en un desplazamiento especifico de la atención en el que la sensación del *Hará* se amplia para integrar las cualidades de la energía al entorno y a los demás

Este desplazamiento de la atención implica la unión del observador interno con una representación visualizada de acontecimientos no-presentes.

Los velos pueden considerarse como el resultado de un desplazamiento de la atención desde la conexión infantil con el entorno y los demás a una identificación con las preocupaciones de la personalidad. La eliminación de los velos por lo tanto puede implicar recordar los modos en los que 1 atención puede movilizarse para recuperar conexiones perdidas.

Capítulo 3

1. Existen algunos resúmenes más detallados del modo en que interaccionan la ley del tres y la del siete. Los podemos hallar en la obra de John Bennet,

The Enneagram (Gloucestershire, England: Coombe Spring Press, 1974); Kathleen Riordan Speeth, capítulo 7 de Transpersonal Psychologies, com. Charles Tart (New York: Harper & Row, 1975), reimpreso por Psychological Processes, Inc 1983;

Kathleen Riordan Speeth, The Gurdjieff Work (Berkeley, CA-And/Or Press, 1976), reimpreso por Simón & Schuster (New York: 1978); y Michael Waldberg, Gurdjieff, An Approach to His Ideas (London: Routledge and Kegan Paul, 1981) (reimpreso a partir de la edición francesa de 1973). Existen también dos libros que aplican el cambio de signo entre las fuerzas activas, receptivas y de reconciliación a un proceso de análisis de los procedimientos de gestión empresarial. Dichos libros indican un renovado interés por aplicar las leyes que gobiernan el misticismo, las cuales sirven par ticularmente al proceso de un acontecimiento en el mundo material, a ámbitos distintos del proceso psicológico. Se trata de Systematics (Charles Town, WV: Claymont Comunications, 1985) de Saúl Kuchisnky y Fisherman's Guide (Boston: Shambala, 1985) de Robert Campbell.

2. .La idea de que la energía puede transferirse de un sistema interno a otro es compartida por todos los sistemas espirituales. Para transformar la consciencia necesitamos un continuo abastecimiento de energía y un grado de control de las fuentes usuales de esta energía. La energía puede hacerse fluír de distintos modos, incluyendo la meditación, los ejercicios de respiración, el ejercicio físico y el control de las pasiones emocionales. Los controles son desplazamientos de la atención que impiden que la energía se descargue en los pensamientos, sensaciones y movimientos corporales habituales.

3. Walter Otto, *The Homeric Gods: The Spiritual Significance of Greek Religión*
(New York: Octagon Books, 1978).

4. Walter Otto, *Dionysus: Myth and Cult* (Dallas: Spring Publications, 1981).

5. Úrsula LeGuin, *The Left Hand of Darkness* (New York: Ace Books,

1969), Introducción.

Capítulo 4

John Lilly y Joseph Hart, "The Arica Training", Transpersonal Psychologies, com. Charles Tart (New York: Harper & Row, 1975) reimpreso por Psychological Processes, Inc., 1983.

Sam Keen, "A Conversatíon about Ego Destruction with Osear Ichazo," Psychology Today (Julio 1973) pág. 64

Claudio Naranjo, The One Quest (London: Wildwood House, 1974).